







# सूची।



	पृष्ठ		पृष्ठ
मुसयब्ध	... १	यसंत ऋतु में	... १०
रसोई बनानेवाला	... ३	ग्रीष्म	... ११
रसोई घर	... ११	वर्षा	... ११
रसोई के सामान	... ११	शरद	... ११
वासन	... ४	हेमंत	... ११
धातु विशेष के वासनों का गुण	४	शिशिर	... ११
पाक परिभाषा	... ११	ऋतु भेद में	... ११
धनिया साफ करना	... ११	( यायू, पित्त, कफ )	... ११
मिर्च	... ११	वैद्यक मत से ऋतु भेद...	११
बैस बार:	... ११	जल	... १२
काश्मर्ह	... ११	भोजन करने की विधी	... १३
कराल	... ११	चावल प्रकरण	... १४
उद्वूलन	... ११	भात	... ११
वाष्प यन्त्र	... ११	साधारण भात	... ११
जल यन्त्र	... ७	कैसरिया भात	... १६
बालुका यन्त्र	... ११	मुनहले चावल	... ११
निसास्ता (गोधूमवार)	... ११	भात ये यदुष्ठा (पावे पानी)	११
समीरा आंटा	... ११	चावल मसालेदार	... १७
चासनी	... ८	चावल खटमिठा	... ११
घी रंगना	... ११	चासनी का भात	... ११
(पीछा, डरा),	... ११	राजेश्वर भात	... १८
(लाल, यदामी, गुलाबी)	८	काश्मीरी	... १८
गरम मसाला	... ११	मोतिया मीठा चावल	२०
ऋतु भेद का	... १०	गुह का मीठा भात	... २२
शाहर	... ११	फिरनी	

	पृष्ठ		पृष्ठ
दाल ...	२३	लुचई ...	३६
मंग की दाल ...	२४	सिंघाड़े की पूरी ...	३७
मंग की खिलवाँ दाल ...	३७	कचौरी ...	३७
उरद की घोई दाल ...	३७	मेवे की कचौरी ...	३७
चने की दाल ...	२५	कचौरी खस्ता ...	३७
अरहर की दाल ...	३७	पराठा ...	३७
दूसरी दाल ...	२६	सकरन बादाम ...	३७
कढ़ी ...	३७	रायते ...	३७
भूनी खिचड़ी ...	२७	किशमिश का रायता ...	३७
खिचड़ी या पुलाव ...	३७	काशीफल या घीया का	
खीर ...	२८	रायता ...	३७
कच्चे आम की खीर ...	२९	रायता सोआ ...	३७
खीर कद्दू की ...	३७	बताशे का रायता ...	३७
रोटी ...	३७	सेांठ का पानी ...	४०
साधारण रोटी ...	३०	काली मिर्च की तरकारी ...	३७
दूध की रोटी ...	३७	निमिश ...	४१
रोगनी रोटी नमकीन ...	३१	खुरचन ...	३७
मीठी टिकिया ...	३७	मेवे के दहीवड़े ...	४२
बादामी रोटी ...	३२	चटनी ...	४३
केले की रोटी ...	३७	नौरतन ...	३७
कद्दू की रोटी ...	३७	असालेदार चटनी ...	३७
अनार की रोटी ...	३३	आम की चटनी ...	३७
ज्वार की रोटी ...	३७	खटमिठी चटनी ...	४४
चने की रोटी ...	३७	चटनी टमाटम ...	४५
फिरंगी ( पाव रोटी ) ...	३४	चटनी स्वादी व हाजमा ...	३७
नास्विल की रोटी ...	३७	अनानास की चटनी ...	३७
दाटी ...	३७	आलूबुतारे की चटनी ...	४६
पूरन पूरी ...	३५	आम की पकौड़ी ...	३७
सादी पूरी ...	३७	तरकारी प्रकरण ...	४७
पूरी खस्ता ( पारोटी ) ...	३७	आलू ...	३७

	४८		४८
भिंडी (रामतरोई) ...	४७	खोये की पूरी ...	६०
कलौंजी ...	४८	मलाई की मीठी भुजिया ...	६१
जिमीकन्द (मूरन) ...	४९	शाहजहानी ...	४९
कचनार की कली ...	४९	मूंग की पीठी के लड्डू ...	६२
प्याज की तरकारी ...	५०	भूनी मूंग के लड्डू ...	४९
करमकल्ले की तरकारी ...	४९	मोहनभोग ...	४९
शलगम ...	४९	अदरक का ...	४९
अरुई ...	५१	बादाम का ...	४९
करेला ...	४९	दूध का ...	६३
करेले की कलौंजी ...	५२	घने का ...	४९
मूली की रसेदार पकौड़ी ...	५३	पेठे का ...	४९
मूली की मसालेदार पकौ- ड़ियां ...	५४	शोभन मोहनभोग ...	६४
मूंग की ...	५४	हलुआ (पेठा) ...	४९
चूरे की ...	४९	किरकू मनोहर ...	६५
मेमके बीज की कढ़ी पकौड़ी ...	५५	केशरी ...	४९
रतालू ...	४९	अदरक की टिकिया ...	६६
नारियल की मीठी पूरी ...	४९	अचार ...	४९
कांजी ...	५६	खोहारा ...	४९
पके आंव की बरफी ...	४९	बाशनीदार ...	४९
कैले की लड्डू ...	५७	आयी गाजर ...	६७
मीठी कचौरी ...	५५	मुनक्का ...	४९
बालसाही ...	४९	नारियल का अचार ...	६८
किशमिश का मोहनभोग ...	४९	बरफ जमाने की विधी ...	४९
मालपूआ ...	५८	भांग का माजून ...	४९
खोआ या छाना ...	५९	मोरछा ...	६९
सुरचन बाशनीदार ...	४९	मोरछाफलसा ...	४९
मलाई की पूरी ...	६०	मोरछासेव ...	७०
		मोरछा केला ...	४९

दाल	...	२३	लुचई	...	३६
मंग की दाल	...	२४	सिंघाड़े की पूरी	...	३७
मंग की खिलवां दाल	...	२५	कचैरी	...	३८
उरद की धोई दाल	...	२६	मेवे की कचैरी	...	३९
चने की दाल	...	२७	कचैरी खस्ता	...	४०
अरहर की दाल	...	२८	पराठा	...	४१
दूसरी दाल	...	२९	सकरन बादाम	...	४२
कढ़ी	...	३०	रायते	...	४३
भूनी खिचड़ी	...	३१	किशमिश का रायता	...	४४
खिचड़ी या पुलाव	...	३२	काशीफल या चीया का	...	४५
खीर	...	३३	रायता	...	४६
कच्चे आम की खीर	...	३४	रायता सोआ	...	४७
खीर कद्दू की	...	३५	बताशे का रायता	...	४८
रोटी	...	३६	सांठ का पानी	...	४९
साधारण रोटी	...	३७	काली मिर्च की तरकारी	...	५०
दूध की रोटी	...	३८	निमिश	...	५१
रोगनी रोटी नमकीन	...	३९	खुरचन	...	५२
मीठी टिकिया	...	४०	मेवे के दहीबड़े	...	५३
बादामी रोटी	...	४१	चटनी	...	५४
केले की रोटी	...	४२	नैरतन	...	५५
कद्दू की रोटी	...	४३	असालेदार चटनी	...	५६
अनार की रोटी	...	४४	आम की चटनी	...	५७
ज्वार की रोटी	...	४५	खटमिठ्ठी चटनी	...	५८
चने की रोटी	...	४६	चटनी टमाटम	...	५९
फिरंगी ( पाव रोटी )	...	४७	चटनी स्वादी व हाजमा	...	६०
नारियल की रोटी	...	४८	अनानास की चटनी	...	६१
वाटी	...	४९	आलूबुखारे की चटनी	...	६२
पूरन पूरी	...	५०	आम की पकौड़ी	...	६३
सादी पूरी	...	५१	तरकारी प्रकरण	...	६४
पूरी खस्ता ( पारोटी )	...	५२	आलू	...	६५

	४८		४८
जिंही (रामतरोई) ...	४७	रोये की पूरी ...	६०
कछींजी ...	४८	मलाई की मोठी भुजिया ...	६१
जिमीकन्द (मूरन) ...	४९	शाहजहानी ...	४९
कचमार की कछी ...	४९	मूंग की पीठी के लड्डू ...	६२
प्याज की तरकारी ...	५०	भूनी मूंग के लड्डू ...	४९
करमकल्ले की तरकारी ...	४९	भोगनभोग ...	४९
शलगम ...	४९	अदरक का ...	४९
अरुई ...	५१	दादाम का ...	४९
करेला ...	४९	दूध का ...	६३
करेली की कछींजी ...	५२	चने का ...	४९
मूली की रसेदार पकौड़ी ...	५३	पेठे का ...	४९
मूली की मसालेदार पकौ- ड़ियां ...	४९	शोभन मोहनभोग ...	६४
मूंग की ...	५४	हलुआ ( पेठा ) ...	४९
उरद की ...	४९	फिराङ्ग मनोहर ...	६५
मेमके घीजकी कढ़ी पकौड़ी ...	५५	केशरी ...	४९
रताड़ ...	४९	अदरक की टिकिया ...	६६
नारियल की मोठी पूरी ...	४९	अचार ...	४९
कांजी ...	५६	लोहारा ...	४९
पके आम की चरफी ...	४९	चाशनीदार ...	४९
कैले की लड्डूकी ...	५७	आधी गाजर ...	६७
मीठी कचौरी ...	५५	मुनक्का ...	४९
यालूमाही ...	४९	नारियल का अचार ...	६८
किशमिश का मोहनभोग ...	४९	घरफ जमाने की बिधी ...	४९
मालपूआ ...	५८	भांग का माजून ...	४९
रोआ या ठाना ...	५९	मोरघा ...	६९
सुरचन चाशनीदार ...	४९	मोरघाकालसा ...	४९
मलाई की पूरी ...	६०	मोरघासेथ ...	७०
		मोरघा केला ...	४९



	४८		४८
मोरचा कमरख ... ,,		आरारोट का बिस्कुट ... ७८	
इमली का मोरचा ... ७१		दूध का चूर्ण ... ,,	
अनानास का मोरचा... ,,		लेमन सिरप ... ,,	
मोरचा आलूबुखारा ... ,,		रोज सिरप ... ७८	
हड़ का मोरचा ... ,,		अरेंज सिरप ... ,,	
खुपारी का मोरचा ... ,,		रोज लजेनजस ... ,,	
बंगला मिठाई ... ७२		पिपरमेंट लजेनजस ... ,,	
छाना ... ,,		विलायती बढ़िया बिस्कुट ७८	
छाना बड़ा ... ७३		वाइन बिस्कुट ... ८०	
लेडीगनि ... ,,		पिकनिक बिस्कुट ... ,,	
गोला संदेश ... ,,		जिंजर बिस्कुट ... ,,	
मंडा ... ,,		सुगर बिस्कुट ... ,,	
छाना की बरफी ... ७४		एसन्स आफ जिंजर ... ,,	
पीठा ... ,,		लेमोनेड चूर्ण ... ८१	
गोकुल पीठा ... ७४		शरबत अनानास ... ,,	
मूंग का भुजवा पीठा... ,,		जामुन का शरबत ... ,,	
चिउड़े का पीठा ... ,,		फालसे का शरबत ... ८२	
पक्के केले का पीठा ... ७५		अँगूर का शरबत ... ,,	
मीठी रस भरी बुंदिया की खीर ... ,,		शहतूत का शरबत ... ,,	
सिंघाड़े की लपसी ... ,,		बेल का शरबत ... ,,	
मूली की खोलाची ... ,,		पुदीने का शरबत ... ,,	
चन्द्रलाच ... ७६		इमली का शरबत ... ८३	
छाना की तरकारी ... ,,		पान का शरबत ... ,,	
अँगरेजी तरकारी का मसाला ७७		अनार का शरब ... ,,	
मक्खन बहुत दिन तक रखने का मसाला ... ,,		गुलाब का शरबत ... ,,	
		शरबत शिगूफा ... ८४	
		शरबत सेब का ... ,	

॥ योगयोगाय नमः ॥

# पाकराज

राज-भाग ।

मुख बन्ध ।

दीक्षानेर  
पञ्चमुक्ताना

आहार ही मनुष्य के जीवन का मूल है । बिना आहार के मनुष्य जी नहीं सकता इसलिये आहार ही मनुष्य जीवन में प्रधान वस्तु है । जितने प्रकार की आहार की वस्तु हैं उनके चार प्रकार हैं, यथा चट्य, चूष्य, लेह्य और पेय । जो दाँतों से चिवा के खाया जाता है उसे चट्य कहते हैं, जो चूस के खाया जाता है उसे चूष्य कहते हैं । जो जीभ से चाट के खाया जाता है उसे लेह्य कहते हैं और जो पीया जाता है उसे पेय कहते हैं । इन्हीं चार प्रकार के आहार से मनुष्य जीता है । इन चार प्रकार के आहार बनाने की जिसमें कृपा रहती है उस शास्त्र को "सूपशास्त्र" कहते हैं । यह एक ऐसा विषय है कि जिसे सभ्य असभ्य सब प्रकार के मनुष्य बड़ा बहुत जानते ही हैं । हमारे यहां किसी समय में इस शास्त्र ने भी बड़ी उन्नति की थी । मलपाक, भीमपाक आदि सूपशास्त्र के अनेक ग्रन्थ थे परन्तु अब उनके सर्वसाधारण को दर्शन भी नहीं होते । मुसलमानों के समय में भी इस शास्त्र ने फारसी भाषा में बड़ी उन्नति की थी परन्तु उनके बाद यह शास्त्र

3-11-68

## रसोई बनाने वाला ।

उचित है कि रसोई बनाने वाला ऐसा होना चाहिये कि जिसके शरीर में किसी प्रकार का घिनावना अथवा खुत्तरा रोग न हो—

- (१) चित्त से तथा शरीर और यत्न से स्वच्छ हो ॥
- (२) दयावान, उदार और स्नेही हो ॥
- (३) आलसी न हो ॥
- (४) खिलाने पिलाने का शौकीन हो ॥
- (५) चतुर और सूपशास्त्र में दक्ष हो ॥

जिस दिन जो चीज बनानी हो उसका पूरा सामान पहिले से तैयार रखे ॥

## रसोई घर ।

जिस स्थान में रसोई बनाई जावे वह घर बहुत छोटा न हो, जाणा अन्धिरा न हो, लिपा पुता साफ हो, धूँआ निकलने का पथ हो, मकौड़ा न लगा हो, जल गिराने का सुयीता हो, मच्छड़ मक्खी न हो ॥

## रसोई के सामान ।

धूल्ला मिही ही का उत्तम होता है, परन्तु कधी कधी तोड़े के धूल्ले, अंगीठी की भी आवश्यकता पड़ती है इस से इन्हें भी जक़र रखना चाहिये और लकड़ी के सिंघाय कोयले की भी जक़र रखनी है अंगीठी के लिये, इसलिये सूखे

घटने लगा । अब तो हलवाई दस बीस प्रकार की मासूली चीजें बना लेते हैं, अथवा गृहस्थ के घर की स्त्रियां कुछ थोड़ा बहुत बना लेतीं हैं परन्तु किसी नवीन वस्तु के बनाने की उनमें शक्ति नहीं है जैसा कुछ देख आई हैं वैसा ही बना लेती हैं । उसमें भी अब दिनों दिन समयानुसार घटती ही होती जाती है । इस लिये इस विषय में कुछ थोड़ी सी आजमाई चीजों के बनाने की विधि लिखी जाती है ॥

घर की स्त्रियों को दूसरी शिक्षा देने की अपेक्षा रसोई बनाना अवश्य सिखाना चाहिये क्योंकि हम लोगों के यहां रसोई बनाना ही स्त्रियों का मुख्य कर्तव्य है इसलिये यह ग्रन्थ उनके लिये विशेष उपकारी होगा । सर्वसाधारण हिन्दू परिवार के लिये यह ग्रन्थ लिखा गया है इसलिये इसमें मांसादि के बनाने की विधि नहीं लिखी गई है । इसके दूसरे भागों में वे विषय भी लिखे जायेंगे ॥

भोजन की वस्तुओं के बनाने की विधियों के अतिरिक्त इसमें आवश्यकीय द्रव्य गुण और अजीर्ण संजरी भी लिखी गई है एवं किस ऋतु में क्या २ वस्तु हितकर है वह भी लिखा है तथा पात्र अर्थात् वासनों का भी विचार किया है । इत्यादि प्रायः सब ही आवश्यक-कीय बातों का इसमें समावेश किया गया है ।

## रसोई बनाने वाला ।

उचित है कि रसोई बनाने वाला ऐसा होना चाहिये कि जिसके शरीर में किसी प्रकार का चिन्तावनर अथवा फुटेरा रोग न हो—

- (१) चित्त से तथा शरीर और वस्त्र से स्वच्छ हो ॥
- (२) दयावान, उदार और स्नेही हो ॥
- (३) आलसी न हो ॥
- (४) खिलाने पिलाने का शौकीन हो ॥
- (५) चतुर और सूपशास्त्र में दक्ष हो ॥

जिस दिन जो चीज बनानी हो उसका पूरा सामान पहिले से तैयार रखे ॥

## रसोई घर ।

जिस स्थान में रसोई बनाई जावे वह घर बहुत छोटा न हो, लाला अन्धेरा न हो, लिपा मुता साफ हो, धूआं निकलने का पथ हो, मकौड़ा न लगा हो, जल गिराने का सुयीता हो, मच्छड़ मक्खी न हो ॥

## रसोई के सामान ।

चूल्हा मिट्टी ही का उत्तम होता है, परन्तु कधी कधी लोहे के चूल्हे, अंगीठी की भी आवश्यकता पड़ती है इस से हमें भी जगर रखना चाहिये और लकड़ी के सिवाय कोयले की भी जरूरत पड़ती है अंगीठी के लिये, इसलिये सूखे

कोयले तथा कण्डा भी होना उचित है । अंगीठी में दमदार अंगीठी जो लोहे की बनती है उत्तम है ॥

## बासन ।

बासनों में पीतल, कांसा, तांबा, लोहा, पत्थर लकड़ी और मिट्टी के बासन की आवश्यकता होती है और भिन्न २ पदार्थों के लिये भिन्न २ धातु के बासन काम में लाये जाते हैं । यदि पदार्थों के विचार से बासन काम में न लाये जायें तो चाहे कितना ही उत्तम पदार्थ हो उसका स्वाद बिगड़ जाता है और बाजे तो विषैले और महा हानिकारक हो जाते हैं । इसलिये इनका विचार अवश्य होना चाहिये ॥

ऊपर कहे बासनों के सिवाय कलईदार बासनों की भी समय २ पर बड़ी आवश्यकता पड़ती है इसलिये रसोई बनाने वाले को अवश्य कलईदार बासन रखने चाहियें ॥

## धातु विशेष के बासनों का गुण ।

हमारे यहां तांबा परम पवित्र कहा गया है सही परन्तु तांबे के पात्र रसोई के लिये उत्तम नहीं हैं बरन पूजा के लिये हैं । तांबे के पात्र पर कलई चढ़वा लेने से उत्तम और दीप रहित तो हो जाता है परन्तु जहां कहीं से जरा सी भी कलई झड़ गई कि फिर हानिकारक हो अनेक रोग उत्पन्न करता है ॥

पीतल का बासन और कामों में तो आ सकता है परन्तु जिस पदार्थ में खटाई पड़ती है उसके काम का नहीं होता,

कांसे का यामन देखने और सब प्रकार के पदार्थ खाने के काम का होता है परन्तु तेज आग पर नहीं ठहर सकता फूट जाता है ॥

पत्थर के घने पात्र का भी यही हाल है । यदि चतुर कारीगर ऐसा पत्थर खीले कि सब जगह से बरोबर हो कहीं मोटा पतला न हो तो आंच सह सकता है परन्तु मँहगा और दुष्प्राप्य है । लोहे के वासन में सया, कढ़ाई, भरना, सँझसी, चिमटे के सियाय दूसरे पात्र हानिकारक होते हैं, जहाँ तक हो फलछी भी लोहे की न होनी चाहिये ॥

सेना चांदी सर्वोपर है परन्तु बहुत ही मँहगा होने के कारण कैसे व्यवहार हो सकता है ॥

मिट्टी के वासन निर्दोष तो होते हैं परन्तु एक ही धर के लिये, क्योंकि इसमें यह दोष है कि जो चीज इसमें रखी जाती है वह उसमें प्रविष्ट हो जाती है और एक बार के सियाय पुनः काम में लाने से रखे हुए पदार्थ को दूषित कर देता है इसी लिये हमारे पूर्वज लोग इसमें धर्म अधर्म का भय लगा गए हैं ॥

कांच का पात्र भी मिट्टी ही के बराबर है परन्तु बड़ा मँहगा पड़ता है इसलिये हमलोगों के लायक नहीं है ॥

रांगे का पात्र भी काम में आता है और खटाई आदि नहीं बिगड़ती पर आंच नहीं सह सकता ॥

किस वासन में कौन चीज रखनी चाहिये इसे प्रायः सब ही जानते हैं इसलिये ग्रन्थ बढ़ने के भय से विस्तार पूर्वक नहीं लिखा ॥



कोयले तथा कच्चा भी होना उचित है। अंगीठी में  
अंगीठी जो लोहे की बनती है उत्तम है ॥

## वाचन ।

वाननों में पीतल, काँसा, ताँबा, लोहा, पत्ता  
और मिट्टी के वानन की आवश्यकता होती है और मि  
पदार्थों के लिये जिन र घातु के वानन काम में लगे हैं  
यदि पदार्थों के विचार से वानन काम में न लगे हों  
चाहे कितना ही उनमें पदार्थ हो उनका स्वाद विषा  
है और घाले तो बिदेले और महा हानिकारक हो जाते  
हमलिये उनका विचार आवश्यक होना चाहिये ॥

ऊपर कहे धामनों के सिवाय कनकेंदर धामनों  
ममय रघुवरी धामप्रकटा पड़ती है दुर्गमिने रमने  
धामों को लयप्रम कनकेंदर धामन रमने चाहिये ॥

धातु विशेष के वाचनों का गुण ।

[illegible][illegible]



## पाक परिभाषा । धनिया साफ करना ।

साबूत धनिया को दो प्रहर जल में भिगो के निकाल गरम  
वालू से किसी पात्र में भून लेना फिर हाथ से मसल डालना ॥

मिर्च ।

मिर्च को खूब गरम जल में कुछ देर भिगोके हाथ से  
मसलने से छिलका साफ हो जाता है ॥

बेस बारः ।

हींग १॥ अदरक २॥ मिर्च ४॥ जीरा ५॥ हल्दी १६॥ धनिया ३॥

काशमर्द ।

ऊपर लिखे मसाले को पानी डाल के पीस, पानी में घोल  
कपड़े में छान लेना ॥

कराल ।

इसी पीसे छाने मसाले को तेल या घी में छैंक ले और  
जिसमें डालना हो डाले ॥

उद्बूलनं ।

छोटी लायची २ माशे, लैंग २ माशे, कपूर आधी रत्ती,  
कस्तूरी १ रवा, मिर्च ४॥ माशे, दारचीनी २ माशे, इन सब  
घीजों को पीस चूर्ण कर लेना ॥

वाष्प यन्त्र ।

एक हांडी के आधी दूर तक जल भरना और उसके मुंह  
पर एक कपड़ा झूलता हुआ बांधा उस कपड़े में द्रव्य रख  
हांडी का मुंह बन्द कर सिक्काना ॥

### शरद ।

खीर, साठी का चायल, जलेबी, सुहाल, दूध, चौराई का साग, सेय, नीबू, कढ़ी और खिचड़ी । सरसों का तेल अहित है ॥

### हेमन्त ।

आंवला, हरदे, घेल, परवल, जिमींकन्द, यधुआ, मूली, चौराई, धनिया, दास और मेवे, जलेबी, खीर, गेहूं की चीज, मूंग, चर्दे, भात, तिलकुट हित है ॥

### शिशिर ।

जिमींकन्द, आम, लिसोड़ा, टेंटी, पापड़, मुंगीड़ी, पूजा, मोहन भोग, बाटी, मलाई, खोये की वस्तु, ये सब चीज हितकर हैं ॥

## ऋतु भेद में

### वायु, पित्त, कफ ।

घीष्म में वायु का संचार होता है और प्रायिट में कोप । वर्षा में पित्त का संचार और शरद में कोप । हेमन्त में श्लेष्मा का संचार और वसन्त में प्रकोप होता है ॥

### वैद्यक मत से ऋतु भेद ।

(मेघ और वृष का सूर्य—घीष्म) । मिथुन और कर्क के सूर्य में प्रायिट । सिंह और कन्या में वर्षा । तुला और वृश्चिक में शरद । (धन और मकर) हेमन्त (कुंभ और मीन) के सूर्य में वसन्त अतु होता है ॥

## जल ।

शास्त्रकारों ने जल का नाम “जीवन” भी कहा है बहुत यथार्थ है क्योंकि स्वच्छ जल जैसा निरोग होता है जल वैसा ही हानिकारक होता है इससे सब लोगों को चाहे कि जहां तक हो स्वच्छ निर्दोष जल पीने का प्रयत्न हजार परहेज से रहे पर जल अच्छा न पिये तो सब बृथा हो जाता है ॥

वर्षा ऋतु में नदी का जल बहुत गदला और रहता है इस लिये चार महीने कूँए का ताजा जल पी परन्तु उसमें भी यह विचार करले कि जिस कूँए का जल मीठा हो, जिसमें वृक्ष के पत्ते या कूड़ा कतवार न गिरता हो, ऊपर की जगह साफ हो, ऊपर का गन्दा जल भीतर न गिरता हो जिस कूँए का मुँह बन्द न रहता हो और अधिक जल नित्य चिचता हो उसका जल पीये गन्दे कूँए का जल न पीये। विशेष कर बस्ती के बाहर ही के कूँए का जल उत्तम होता है ॥

गरसीओं के दिन में मिट्टी के घड़े में छान के जल भर के और बासी करके पीये। और जाड़े के दिनों में सुन्दर बहती नदी का साफ जल पीये ॥

जल शुद्ध करने की एक और भी बिधी है अर्थात् लकड़ी की तीन खन की टिकटी बनवा के उसपर नीचे ऊपर तीन मिट्टी के घड़े रखे ऊपर और उससे नीचे वाले घड़े के पेंदे में पतला छेद कर कच्चा सूत लटकादे और सब से ऊपर वाले घड़े में वालू भर के पानी भरदे और बीच वाले घड़े में लकड़ी का बड़ा बड़ा कोयला भर दे ऊपर वाले घड़े का जल वालू से

। घीब में छायेगा और घीब में कोयले से साफ हो नीचे के सरे चढ़े में शुद्ध जल आवेगा यह पीने से बड़ा हित है ॥

और भी—

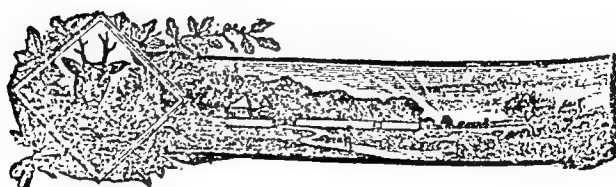
कहा है कि झोंटाया हुआ जल भी स्वच्छ और उपकारी होता है परन्तु झोंटाने के समय धामन का मुँह खुला रहे तबमें जल का विकार धूँएँ के साथ निकल जाय ॥

जल को मदा खान के पीना बड़ा हित है क्योंकि जल में से महीन कीड़े रहते हैं जो साधारण चक्षु से नहीं दिखाई देते, बिना खाना पीने से ये पेट में जा के विकार करते हैं। इसलिये खान लेने से यह विकार निकल जाता है ॥

## भोजन करने की विधि ।

उचित है कि दो पहर के पहिले स्नान कर स्वच्छ पवित्र स्थल पहिर वस्त्र को एकाग्रकर चिन्ता रहित हो प्रसन्न चित्त हो साफ सुपरे स्थान में भोजन करने बैठे । उचित तो यह है कि अपने आगे एक ऐसी चौकी पत्थर या लकड़ी की रखे जो छाती से कुछ नीची हो उसपर भोजन की सामग्री रखया आप कोमल स्वच्छ आसन पर, पालथी भार सीधा हो के बैठ के भोजन करे । भोजन करती समय यदि सम्भव हो तो अपने परिवार या दृष्ट मित्रों के साथ भोजन करे पर अलग अलग । भोजन करती समय दूसरी ओर ध्यान न जाने दे, क्रोध न करे, चिन्ता न करे, ठठा के न हँसे और भोजन करने में जल्दी न

करे । जो कुछ खावे उसे दाँतों से खूब चबा के खाय । दासी, सूखा, सड़ा, अपवित्र, जूठा या ऐसे मनुष्य का बनाया जिस पर रुचि न होती हो अथवा जो देर के बनने के कारण या किसी प्रकार से बिगड़ गया हो, बेस्वाद, बहुत गरम या बहुत ठंडा भोजन न करना चाहिये ऐसा भोजन हित के बदले अहित करता है । भोजन उसीके हाथ का खाना चाहिये जो अपने से पूरा स्नेह करता हो और खिलाने का उत्साह रखता हो । इस बात पर विशेष ध्यान रखना चाहिये कि दिन में बार बार भोजन न करे ठीक अपने अभ्यास के अनुसार भोजन करे उसमें भी जब अच्छी तरह से भूख लगे, बिना भूख के कधी भी नहीं खाना चाहिये और खाती समय कुछ भूख रख के खाय ऐसा न खाले कि अजीर्ण हो जाय । पकवान या पीठी आदि गरिष्ठ भोजन बहुत थोड़ा खाय योंही अचार, चटनी, दही भी थोड़ा ही खाय जिस पदार्थ में अधिक मिर्चा हो या तेल का बना हो बहुत थोड़ा खाना चाहिये ॥



॥ श्रीः ॥

# प्रथम भोग

चावल प्रकरण ।

भात ।

मनुष्य के आहारकी जितने प्रकार की वस्तु हैं उन सभी में भात भी एक मुख्य है । यह इतने सहज में बनता है कि महा जङ्गली भी इसे बनाना या पकाना जानते हैं, वैसे ही प्रसिद्ध मूपकारों ने एक से एक बढ़ के इसकी कृपा लिखी है ॥

चावल बनाने के दो भेद हैं—एक तो शुद्ध चावल, दूसरा मांस के साथ । यहां शुद्ध चावल बनाने की कृपा लिखी जाती है ॥

साधारण भात ।

यों तो मोटा महीन नया पुराना चाहे जैसा चावल क्यों न हो उबाल कर पेट भर ही जाता है परन्तु उत्तम महीन और पुराना ही होता है । उसकी विधि यह है कि—बटया या देगची में पहिले पानी चढ़ा के ओंटा ले जय पानी खूब बाल जाय और अधहन हो जाय तब उसमें पहिले से जो चुना धिता चावल धोया हुआ रक्खा है डालदे परन्तु इतना ध्यान रहे कि जितना घजन में चावल हो उससे पांच गुना अधन होना चाहिये । जय चावल की एक कमी गलने को रह जाय तब उस देगची के मुंह पर कपड़ा बांधे या झरना रख के जिसमें सुधीता हो मांड निचोड़ ले और सण्डसी से पकड़ के देगची को ऐसा हिलावे कि भात अच्छी तरह से उलट





से घों के पटिया पर रख उस पर पानी का भीगा फई पतें कपड़ा डाल देते हैं और कुछ क्षण में भात पका लेते हैं ॥

### चावल मसालेदार ।

पहिले भात पका ले फिर दूसरे वासन में शरयत घना कि उसमें केसर घोल दे और जरा सा घी वासन में डाल गरम मसाला, नमक, नींबू का रस या अमचूर छोड़ भात छोड़ दे और ऊपर से शरयत छोड़ कुछ देर आग पर रख उतार ले ॥

### चावल खटमिठा ।

अच्छा साफ किया हुआ चावल १ सेर, दही आध पाव, दूध आध पाव, चीनी पाव भर, १ कागजी नींबू का रस, एक छटांक दूध नोन पीसा हुआ, चार तोला घी ॥

घोया हुआ चावल पानी और नोन एक में मिला के चढ़ा दे जब चावल आधा गल जाय तब दही और नींबू का रस मिला दे । जब चावल गल जायें तब उतार के माड़ पसा ले फिर मिही की हांड़ी में थोड़ा सा दूध केला के आग पर चढ़ा दे जब दूध सूख जाय तब उसमें वाकी का दूध, चीनी और चावल हँड़िया में चढ़ा दे और खूब धीमी आंच करके वासन का मुँह बन्द करा दे पक जाने पर उतार ले ॥

### चाशनी का भात ।

चावल सेर भर, चीनी पाव भर, कस्तूरी एक रवा, गुलाबजल आध पाव ॥

पहिले एक कनी का खिलवां भात घना के रखले फिर चीनी की एक तार बन्ध चाशनी कर उसमें चाशनी डाल के धीरे २ मिलाये ऊपर से गुलाबजल में घोली कस्तूरी डाल दे ॥

पुलट हो जाय फिर उसमें अन्दाज से घी छोड़ मुंह बांधे कुछ देर मद्धिम आंच के आँकुरों पर रखदे जब सब अंश गल जाय तब उतार लेना ॥

ध्यान रहे कि चावल की कनी पेट को दुःख देती है और जितना अधिक अधहन रहेगा उतना ही अच्छा चावल होगा ।

### केसरिया भात ।

पहिले चावल पका के भात बना ले फिर केसर को घोल के उसका रङ्ग उतार ले और एक चौड़े मुंह की देगची में अन्दाज से घी डाले जब घी तप जाय तब उसमें एक लौंग डाले और फिर उसी में भात को ढाल के छौंक दे ऊपर से उसमें मिर्ची, साफ किया कतरा बादाम, पिस्ता आदि छोड़ दे और ठण्डा कर ले ॥

### सुनहले चावल ।

चावल १ सेर जब पक के आधा गल जाय तब साढ़ पसा के रख दे । बताशा १॥ पाव, घी आध सेर, केसर दो माशे—पहिले बताशों को पानी में घोल महीन कैंची के कतरे हुए केसर को उसमें डाले और खूब तपे हुए घी में छोड़ कड़कूल से खूब तपावे जब घी में रस मिल जाय तब उसमें चावल छोड़ के आग पर (खूब मन्दी आंच पर) रखदे जब रस सूख जाय और घी रह जाय तब उतार ले ॥

### भात बे बटुआ ।

( पावे पानी )

प्रायः जङ्गली पहाड़ी लोग क्या करते हैं कि एक पत्थर की पटिया को आग पर तपा के लाल कर चावलों को पानी

टुकड़े निकाल के फेंक दे । कूटी हुई मिश्री मिला दे । सुगंधी  
 धों को तैयार करे । पानी से घिस के चन्दन उतारे, अर्क  
 नातिया में केसर घिस डाले, फस्तूरी को अर्क गुलाब में रगड़े ।  
 एक देगचे में रोगन यादाम को छोड़ लायची के दाने डाल  
 धुधबूदार कर ले फिर मिश्री मिला दूध उसमें मिलाये और  
 चावल छोड़े और उसके ऊपर तैयार किया हुआ सुगन्ध द्रव्य  
 डालना फिर करछुली की हथड़ी से धीरे धीरे २ चावल उलट  
 पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टूटे ।  
 चार तह कपड़ा कर घटुये का मुंह ढांक देना आठ मिनिट  
 तक धीमी आंच देना अर्थात् पाव भर कोयले की आंच एक  
 घंटे तक देना । जब कोयला राख हो जाय तब थोड़ी सी आंच  
 और देके १ घंटे के बाद तीनों अत्तरों को ऊँचे पर लगा कागज  
 पर रख घटुये का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद अत्तर  
 निकाल दे और कियड़े के अर्क का छींटा दे । कुछ देर के बाद  
 आग पर से उतार घाली में फैला गिरी बगीरह ऊपर से छोड़ दे ॥

### काश्मीरी ।

चावल ५१ सेर ।	केसर ८ माथे
चीनी ५२॥ सेर ।	अर्क गुलाब २ तोला ।
घी ५॥ सेर ।	अर्क वेदमुश्क ४ तोला ।
दूध ५२ सेर ।	

### विधि ।

चावल को ऊँचे खेर घा के छः सेर पानी में पोटली आंच  
 के दो घंटे भिगा रखे बाद उसके देगचे को आग पर रख उसी  
 पानी में चावलों को आंच देके उबालना । पर ध्यान रहे

## राजेश्वर भात ।

सूत्र बदिया महीन चावल १ सेर ।	अर्क येदमुरक १ पाव ।
रोगन वादाम १ पाव ।	चंदन सुफेद चिमा हुआ ३ रत्ती ।
चीनी सुफेद १ सेर ।	दूध गी का १ सेर ।
केसर १ तोला ।	छोटी इलायची का दाना ४ रत्ती ।
फस्तूनी ४ रत्ती ।	इत्र केवड़ा १ बूंद ।
अर्क मोतिया १ तोला ।	इत्र मोतिया १ बूंद ।
गुलाबजल ३ तोला ।	इत्र गुलाब १ बूंद ।
अर्क केवड़ा २ तोला ।	रुई तूमी हुई ।
सुफेद कागज २ अंगुल	वादाम की गिरी छिली १ पाव ।
सुफेद मलमल २ टुकड़ा ।	

## विधि बनाने की ।

पहिले ऊपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्थान सब को तैयार करके रख लेना चाहिये । उसके उपरान्त निश्चित हो के पाक करने बैठे ॥

चावल को कई बेर धो के साफ कपड़े में ढीली पोटली बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दो घंटे तक उसमें पोटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद छः सेर औंटाये हुए अदहन में उस पोटली को खोल के चावल छोड़ देना और कपड़ा निकाल लेना चाहिये । भरना या कड़खी न लगावे जिसमें चावल न टूटे । जरासी तेज आंच कर चावल पकाले और सावधानी से पसा ले । एक बजनदार बटुए में उस चावल को रखे । दूध में छोटे २ दारचीनी के टुकड़े डाल के तीन उबाल दे आग पर से उतार ले और उसमें से दारचीनी

के टुकड़े निकाल के फेंक दे । कूटी हुई मिश्री मिला दे । सुगंधी द्रव्यों को तैयार करे । पानी से घिस के चन्दन उतारे, अर्क मोतिया में केसर घिस डाले, कस्तूरी को अर्क गुलाब में रगड़े । एक देगचे में रोगन यादाम को छोड़ लायची के दाने डाल सुगंधदार कर लें फिर मिश्री मिला दूध उसमें मिलाये और चावल छोड़े और उसके ऊपर तैयार किया हुआ सुगन्ध द्रव्य डालना फिर करछुली की हथड़ी से धीरे धीरे २ चावल उलट पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टूटे । चार सह कपड़ा कर घटुये का मुंह ढांक देना आठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात् पाय भर कोयले की आंच एक घंटे तक देना । जब कोयला राख हो जाय तब थोड़ी सी आंच और देके १ घंटे के बाद तीनों अतरों को रुई पर लगा कागज पर रख घटुये का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद अतर निकाल दे और केवड़े के अर्क का छींटा दे । कुछ देर के बाद आग पर से उतार घाली में फैला गिरी घनेरह ऊपर से छोड़ दे ॥

### काश्मीरी ।

चावल ५१ सेर ।

केसर ८ माथे

चीनी ५२॥ सेर ।

अर्क गुलाब २ तोला ।

घी ५॥ सेर ।

अर्क वेदमुश्क ४ तोला ।

दूध ५२ सेर ।

### विधि ।

चावल को - कई घेर धो के छः सेर पानी में पोटली बांध के दो घंटे भिगा रखे बाद उसके देगचे को आग पर रख उसी पानी में चावलों को आंच देके उबालना । पर ध्यान रहे

## राजेश्वर भात ।

खूब बढ़िया महीन चावल १ सेर । अर्क वेदमुश्क १ पाव ।  
 रोगन बादाम १ पाव । चंदन सुफेद चिसा हुआ ३ रत्ती ।  
 चीनी सुफेद १ सेर । दूध जौ का १ सेर ।  
 केसर १ तोला । छोटी इलायची का दाना ४ रत्ती ।  
 कस्तूरी ४ रत्ती । इत्र केवड़ा १ बूंद ।  
 अर्क मोतिया १ तोला । इत्र मोतिया १ बूंद ।  
 गुलाबजल ३ तोला । इत्र गुलाब १ बूंद ।  
 अर्क केवड़ा २ तोला । रुई तूमी हुई ।  
 सुफेद कागज २ अंगुल । बादाम की गिरी छिली १ पाव ।  
 सुफेद मलमल २ टुकड़ा ।

## विधि बनाने की ।

पहिले ऊपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्थान सब को तैयार करके रख लेना चाहिये । उसके उपरान्त निश्चित हो के पाक करने बैठे ॥

चावल को कई बेर घों के साफ कपड़े में ढीली पोटली बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दो घंटे तक उसमें पोटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद छः सेर झोंटाये हुए अदहन में उस पोटली को खोल के चावल छोड़ देना और कपड़ा निकाल लेना चाहिये । भरना या कड़खी न लगावे जिसमें चावल न टूटे । जरासी तेज आंच कर चावल पकाले और सावधानी से पसा ले । एक वज़नदार बटुए में उस चावल को रखे । दूध में छोटे २ दारचीनी के टुकड़े डाल उतार ले और उसमें से दारचीनी

के टुकड़े निकाल के फेंक दे । फूटी हुई मिश्री मिला दे । सुगंधी द्रव्यों को तैयार करे । पानी से घिस के चन्दन उतारे, अर्क मोतिया में केसर घिस डाले, कस्तूरी को अर्क गुलाब में रगड़े । एक देगचे में रोगन यादाम को छोड़ लायची के दाने डाल सुथरूदार कर लें फिर मिश्री मिला दूध उसमें मिलाये और चावल छोड़े और उसके ऊपर तैयार किया हुआ सुगन्ध द्रव्य डालना फिर करछुली की डण्डी से धीरे धीरे २ चावल उलट पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टूटे । चार तह कपड़ा कर घटुये का मुंह ढांक देना आठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात् पाय भर कोयले की आंच एक घंटे तक देना । जब कोयला राख हो जाय तब चोड़ी सी आंच और देके १ घंटे के बाद तीनों अतरों को रुई पर लगा कागज पर रख घटुये का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद अतर निकाल दे और केवड़े के अर्क का छौंटा दे । कुछ देर के बाद आग पर से उतार घाली में फैला गिरी बगीरह ऊपर से छोड़ दे ॥

### कारसीरी ।

चावल ५१ सेर ।

केसर ८ माथे

चीनी ५२॥ सेर ।

अर्क गुलाब २ तोला ।

घी ५॥ सेर ।

अर्क बेदमुरक ४ तोला ।

दूध ५२ सेर ।

### विधि ।

चावल को कई घेर धो के छः सेर पानी में पोतली आंच के दो घंटे भिगो रखे बाद उसके देगचे को आग पर रख उसी पानी में चावलों को आंच देके उबालना । पर ध्यान रहे



## राजेश्वर भात ।

खूब बढ़िया महीन चावल १ सेर । अर्क वेदमुष्क १ पाव ।  
 रोगन बादाम १ पाव । चंदन सुफेद चिन्ता हुआ ३ रत्ती ।  
 चीनी सुफेद १ सेर । दूध गी का १ सेर ।  
 केसर १ तोला । छोटी इलायची का दाना ४ रत्ती ।  
 कस्तूरी ४ रत्ती । इत्र केवड़ा १ बूंद ।  
 अर्क मोतिया १ तोला । इत्र मोतिया १ बूंद ।  
 गुलाबजल ३ तोला । इत्र गुलाब १ बूंद ।  
 अर्क केवड़ा २ तोला । रुई तूमी हुई ।  
 सुफेद कागज २ अंगुल बादाम की गिरी छिली १ पाव ।  
 सुफेद मलमल २ टुकड़ा ।

## विधि बनाने की ।

पहिले ऊपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्थान सब को तैयार करके रख लेना चाहिये । उसके उपरान्त निश्चित हो के पाक करने बैठे ॥

चावल को कई बेर घों के साफ कपड़े में ढीली पोटली बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दो घंटे तक उसमें पोटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद छः सेर औंटाये हुए अदहन में उस पोटली को खोल के चावल छोड़ देना और कपड़ा निकाल लेना चाहिये । झरना या कड़खी न लगावे जिसमें चावल न टूटे । जरासी तेज आंच कर चावल पकाले और सावधानी से पसा ले । एक वजनदार बटुए में उस चावल को रखे । दूध में छोटे २ दारचीनी के टुकड़े डाल के तीन उबाल दे आग पर से उतार ले और उसमें से दारचीनी

के टुकड़े निकाल के फेंक दे । फूटी हुई मिश्री मिला दे । सुगंधी द्रव्यों को तैयार करे । पानी से घिस के चन्दन उतारे, अर्क मोतिया में केसर घिस डाले, कस्तूरी को अर्क गुलाब में रगड़े । एक देगचे में रागन यादाम को छोड़ लायची के दाने डाल सुथरूदार कर ले फिर मिश्री मिला दूध उसमें मिलाये और चायल छोड़े और उसके ऊपर तैयार किया हुआ सुगन्ध द्रव्य डालना फिर करछुली की डण्डी से धीरे धीरे २ चायल उलट पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चायल न टूटे । चार तह कपड़ा कर घटुघे का मुंह ढांक देना आठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात् पाव भर कोयले की आंच एक घंटे तक देना । जब कोयला राख हो जाय तब थोड़ी सी आंच और देके १ घंटे के बाद तीनों अतरों को रुई पर लगा कागज पर रख घटुघे का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद अतर निकाल दे और केचड़े के अर्क का छीटा दे । कुछ देर के बाद आग पर से उतार चाली में फैला गिरी बगीरह ऊपर से छोड़ दे ॥

### काश्मीरी ।

चायल ५१ सेर ।

केसर = माथे

चीनी ५२॥ सेर ।

अर्क गुलाब २ तोला ।

घी ५॥ सेर ।

अर्क वेदमुश्क ४ तोला ।

दूध ५२ सेर ।

### विधि ।

चायल को कई घेर घो के छः सेर पानी में चोटली बांध के दो घंटे भिना रखे बाद उसके देगचे को आग पर रख उसी पानी में चायली को आंच देके उबालना । पर ध्यान रहे

## राजेश्वर भात ।

खूब बढ़िया महीन चावल १ सेर । अर्क वेदमुक्क १ पाव ।  
 रोगन वादाम १ पाव । चंदन सुफेद चिसा हुआ ३ रत्ती ।  
 चीनी सुफेद १ सेर । दूध गौ का १ सेर ।  
 केसर १ तोला । छोटी दूधलायची का दाना ४ रत्ती ।  
 कस्तूरी ४ रत्ती । इत्र केवड़ा १ बूंद ।  
 अर्क मोतिया १ तोला । इत्र मोतिया १ बूंद ।  
 गुलाबजल ३ तोला । इत्र गुलाब १ बूंद ।  
 अर्क केवड़ा २ तोला । रुई तूमी हुई ।  
 सुफेद कागज २ अंगुल । वादाम की गिरी छिली १ पाव ।  
 सुफेद मलमल २ टुकड़ा ।

## विधि बनाने की ।

पहिले ऊपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्यान् सब को तैयार करके रख लेना चाहिये । उसके उपरान्त निश्चित हो के पाक करने बैठे ॥

चावल को कई बेर धो के साफ कपड़े में ढीली पोतली बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दो घंटे तक उसी पोतली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद छः से आठ टाये हुए अदहन में उस पोतली को खोल के चावल छो देना और कपड़ा निकाल लेना चाहिये । भरना या कड़वा न लगावे जिसमें चावल न टूटे । जरासी तेज आंच कर चावल पकाले और सावधानी से पसा ले । एक वजनदार बटुए उस चावल को रखे । दूध में छोटे २ दारचीनी के टुकड़े डा के तीन उबाल दे आग पर से उतार ले और उसमें से दारचीनी

के टुकड़े निकाल के फेंक दे । कूटी हुई मिश्री मिला दे । सुगंधी द्रव्यों को तैयार करे । पानी से घिस के चन्दन उतारे, अर्क मोतिया में केसर घिस डाले, कस्तूरी को अर्क गुलाब में रगड़े । एक देगचे में रोगन आदाम को छोड़ लायची के दाने डाल सुधबूदार कर ले फिर मिश्री मिला दूध उसमें मिलाये और चावल छोड़े और उसके ऊपर तैयार किया हुआ सुगन्ध द्रव्य डालना फिर करछुली की छण्डी से धीरे धीरे २ चावल उलट पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टूटे । चार तह कपड़ा कर घटुये का मुंह ढांक देना आठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात् पाय भर कोयले की आंच एक घंटे तक देना । जब कोयला राख हो जाय तब बीड़ी सी आंच और देके १ घंटे के बाद तीनों अतरों को ऊँचे पर लगा कागज पर रख घटुये का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद अतर निकाल दे और केवड़े के अर्क का छौंटा दे । कुछ देर के बाद आग पर से उतार घाली में फैला गिरी घीरह ऊपर से छोड़ दे ॥

### कारमीरी ।

चावल ५१ सेर ।

केसर ८ भांशे

चीमी ५२॥ सेर ।

अर्क गुलाब २ तोला ।

घी ५॥ सेर ।

अर्क वेदमुखक ४ तोला ।

दूध ५२ सेर ।

### विधि ।

चावल को ऊँचे पर घी के छः सेर पानी में पोहली आंच के दो घंटे भिगो रखे बाद उसके देगचे को आग पर रख उभी पानी में चावलों को आंच देके सघालना । पर ध्यान रहे

चावल ज्यादा: गलने न पावे । एक देगचे में औंटा हुआ दूध तैयार रखे । एक बटुए में खुशबूदार तैयार घी में दूध डाले और फिर उबला हुआ चावल उसमें डाल कड़खी की डल्ली पांच चार बेर ऐसी हिलावे कि चावल ऊपर नीचे तो हो जायँ पर टूटे नहीं । फिर बटुये के मुंह पर चार तह कपड़ा रख कटोरा ढांक मध्यम आंच दे जब आधा दूध चावलों में सूख जाय तब पांच मिनट के लिये बटुआ चूलहे पर से नीचे रखो और बाद पांच मिनट के फिर चूलहे पर चढ़ा दे और धीमी धीमी आंच देके फिर उतार के तीन मिनट नीचे रखे और फिर चूलहे पर चढ़ा दे । उस समय चूलहे में आंच इतनी रहे कि आध मिनट तक हाथ चूलहे के अन्दर की आंच सह सके । इस अन्दाज की आंच बराबर १५ मिनट तक बनी रहे बीस मिनट के बाद कन्द सुफेद या मिसरी सुफेद पीसी हुई में १ सेर पानी मिला आध पाव घी लोंग और १ इलायची का छोंका तैयार कर सीरा बघार देना और ४ मिनट तक मध्यम जोश आंच पर दे फिर गरम मसाला ऊपर से छिड़ कर बेदमुश्क में पीसी हुई केसर ऊपर से डाल करकुर डण्डी फेरना और ऊपर से शीरा डालते जाना । फिर पा भर कोयलों की आंच एक घंटे तक देते रहना और फिर उत गुलाब का छोंटा दे बचा हुआ लोंग लायची ऊपर से छोड़ और ढांक के रखदे ॥ -

मोतिया मीठा चावल ।

चावल ५१

मिश्री ५१॥

शैस का दूध ५१॥

रौगन वादाम ५१

लैंग २ मासे । अर्क गुलाब ५॥  
 मज्ज बादाम तराशा ५॥ अर्क केवड़ा ५॥  
 किशमिश साफ ३ छटांक । छोटी लायची के दाने ३ मासे ।  
 पिस्ता तराशा ५॥ कस्तूरी २ रत्ती

### विधि ।

पहिले मज्ज बादाम को पीस कर कपड़े में छान डाले और घची हुई सीठी को पीस के फिर छान डाले आध सेर पानी में उसके बाद चायलों को कई घेर धो कर बड़े घट्टे में छः सेर पानी में १ घंटा तक रख कर तेज आंच में उबाले और भाड़ पसा ले । फिर किशमिश और १ माशा लायची का दाना दूसरे देगचे में तह बिछा कर चावल रख गरम दूध में पिसी मिश्री मिला दूसरे घट्टे में रौगन बादाम और लैंग, लायची आधी २ डाल दूध मिलाये हुए रौगन बादाम में घघार आधा उबाल देकर पके हुए चायलों पर डाल दे और कड़की की हण्डी धीरे धीरे केर चार तह कपड़ा घासम पर ढांक ऊपर से सरपोछा लगाके और उस पर कोई भारी चीज रख लकड़ी की मध्यम आंच दे । जब आधा दूध चायलों में मिल जाय तो देगचे को आग पर से उतार ले और बाद तीन चार मिनिट के फिर आग पर देगचा चढ़ा दे और तीन चार मिनिट मध्यम आंच दे और फिर बूल्हे में इतनी आंच की गरमी रहे कि तीन चार मिनिट तक बूल्हे की अन्दर हाथ रह सके । बाद तीस मिनिट के बादाम का शीरा जो तैयार है उसमें आधा गुलाब डाले और आधे में कस्तूरी पीस के उसी बादाम के शीरे में डाले और उसी शीरे को चायलों में डाले

कड़वी को हल्दी पीसे पीसे करे तथा ३३ मिनिट तक हाथों को घोंपने को खांच गर रहने दे । घों में सुशुद्धार की को मिठा चावलों गर छोड़े पांच मिनिट उठाना गर केकरे देके पसार में और पनीमनी समय कहरें किसी को पावों पर छोड़े ॥

## गुड़ का मोठा भाग ।

पायन यड़िया ५१

अरु गुलाब ३॥

गुड़ उमदा ५३

छींग २ माथा ।

घी साफ १॥ पाय ।

छोटी लायची दाना २ माथा ।

दूध ॥ पाय ।

पानी ५१ मेर ।

## विधी ।

पहिले गुड़ को चूर करके सेर भर छींटे हुए पानी में मिला शरबत कर कपड़े में छान ले और एक उद्याल आने पर बाकी का पाव भर पानी गुड़ का डाले और दूध मिलावे । नीचे मध्यम आंच दे कई उद्याल आने पर उतार ले और तीन मिनिट के बाद फिर अङ्गरेजी देगचे में चावलों को डाल एक उद्याल दे चावल पसा ले और फिर चाशनी दो दफे कर चावलों में डाल जोश दे और तैयार होने पर ठण्डा कर मलाई के साथ खाय ॥

## फिरनी ।

चावल ५॥ गुलाबजल २॥ दूध ५५ मिश्री ५॥ केवड़ा २॥

चावलों को चन्द मर्तबा घों कर दो घड़ी तक पानी में भिगा कर पानी से निकाल अलग बर्तन में रख दे जब थोड़ी

देर में ऊपर का पानी सूख जाय तो सिल पर मैदे की तरह पीस डाले और दूध में मिला के आग पर रख दे और नीचे मध्यम आंच देकर करछी से हिलाता रहे जब तक दूध में ५, ४ उबाल न आ जाय करछी न रोके जब फिरभी गाढ़ी और जमाने के कायिल हो जाय तब मिश्री मिला के और दो चार मिनिट के बाद गुलाबजल डाल के आग से उतार ले उसके बाद अर्क केवड़ा मिला कर सकोरों में दही के तरह जमा दे जब कुछ जमजाय तब ऊपर से बादाम और पिस्ता डाल के फिर बर्त के ऊपर सिकोरे रख के सुदं कर काम में लावे ॥

## दाल ।

दाल पर से छिलका साफ करने की  
उत्तम विधी यह है :-

पांच सेर उरद या मूंग को फटक चुन बिन लि आधा छटांक सरसों का तेल और डेढ़ छटांक पानी एक में मिला के अच्छी तरह से चुपड़ दे और उन्हें दया के रख छोड़े दूसरे दिन दाल को फटक डाले सब छिलके अलग हो जायेंगे ॥

अथवा मूंग या उरद को पहिले दल के दाल बना ले और फिर तेल पानी लगा दूसरे दिन ओखली में छांटने से भी छिलके अलग हो जायेंगे ॥

दाल बनाते समय इस बात पर विशेष ध्यान रहे कि चूल्हे पर चढ़ाने के उपरान्त दाल में बार बार फलधुल न डाले नहीं तो स्वाद बिगड़ जाता है ॥



## सूँ ग की दाल ।

जितनी दाल बनानी हो उसका चौगुना मीठा नदी का पानी और जहां नदी न हो तो खूब मीठा कूए का पानी आग पर चढ़ा दें और ढांक दें जब पानी खोल के बोलने लगे तब उसमें दाल डाल दें और उसके साथ ही अन्दाज की पीसी हुई हल्दी डाल दें और बटुये का मुंह ढांक दें । अधिक उफान आने लगे तब एक दाल निकाल दवा के देख लें यदि गल गई हो तो चूल्हे पर से उतार अङ्गारों पर रख दें और पहिले हींग का छौंका दें फिर धनिया, जीरा, लाल मिर्चका छौंका दें उतार लें । यह दाल स्वाद और गुणकारी तथा पथ्य है ॥

## सूँ ग की खिलवां दाल ।

साफ चुनी बिनी छिलकेदार सूँ ग की दाल को जाड़े में दोपहर और गरमी में एक पहर भिगो दें और फिर उसे धोके उसके छिलके साफ कर लें और तब बटुये को चूल्हे पर चढ़ा घी डालो गरम होने पर उसमें हींग और जीरा डाल ढांक दें जब छौंका तैयार हो जाय तब दाल छोड़ हलके हाथ से भूत लें और फिर महीन पीसा हुआ नोन डाल के सिझाओ । उस बटुये के ऊपर कटोरे में पानी गरम तैयार रख उसमें अनुमान से छोड़े जितनी पतली करनी हो उतना पानी डालना । यह भी स्वादिष्ट होती है ॥

## उरद की धोई दाल ।

धोई दाल १ सेर, घी आध पाव, दारचीनी १ माशा, लैंग १ माशा, बड़ी इलायची के दाने छः माशा, केसर १ माशा,

प्रदरक महीन कतरा १॥ तोला, मिर्च ४ माथा, पनिया १ तोला,  
जीरा २ माथा, हींग १ रत्ती ॥

पहिले अदहन करके रख ले और फिर बटुये में घी छाधा  
हाले फिर उसमें हींग हाले और जीरा हाले जय खूब गरम हो  
जाय तब उसमें दाल हाल के भून ले और गरम जल इतना  
हाले कि दाल से एक सँगल ऊपर रहे फिर नेम हाल के मुंह  
बन्द करदे जय दाल गल जाय तब उतार के अँगारों पर  
रख दे, जय दाल घुल मिल जाय तब उसमें घोड़ा घी और  
सखी दही घोड़ी हाल उतार ले ॥

### चने की दाल ।

खूब चुनी हुई बेछिलके की दाल को पहिले मीठे नदी के  
जल में भिगा दे जय भीग जाय तो जल से खान के निकाल ले  
और साधारण भूंग की दाल की विधि से पका ले ॥

प्रायः घीया या घीगम भी इनमें हालते हैं उसमें अधिक  
स्वाद हो जाता है । उसकी विधी यह है कि अधन में दाल  
छाड़ने के उपरान्त छोटे २ टुकड़े हाल दे ॥

### अरहर की दाल ।

पहिले कई घेर दाल को घो हाले फिर अदहन में हाल  
के मिक्का ले और मिक्काती समय नेम इतनी डाले । हो जाने  
पर जीरा, हींग, मिर्चा से छेक दे । यदि उर्द की बड़ी हालना  
हो तो पहिले बड़ी को जरा घी में तल ले और फिर जय दाल  
का किमारा फटने लगे तो उसी में हाल इनमें नीबू की या  
अमरू की खटाई अन्दाज से हाले ॥

## दूसरी दाल ।

योन्ही मसूर, मटर, खिसारी, मोट आदि की भी दाल बनावे ॥

सब दाल या कई दाल मिला के भी बनती है, सकपैता अर्थात् चने आदि का साग डाल के भी बनती है ॥

## कढ़ी ।

यह भी बड़ी स्वादिष्ट होती है, इसके प्रधान दो भेद हैं एक तो खाली कढ़ी, दूसरी पकौड़ीदार, जिसमें पकौड़ीदार ही अधिक स्वादिष्ट होती है । इसके बनाने की क्रिया यह है कि पहिले दही को लाक्रे कपड़े में बांध उसका पानी निकाल दही और बेसन को थाली में रख हथेली से खूब फेट डाले बाद कढ़ाई में घी डाल जीरा, मेथी और मर्चा डाल तपा ले जब धूँआं उठे तब उसमें चोला हुआ बेसन डाल दे पर डालती बेर पानी डाल के उसे खूब पतता कर ले तब डाले और उसमें नोन भी डाल दे और खूब पकावे जब गाढ़ी होने पर हो तो उतार ले यदि पकौड़ी डालना हो तो पहिले पकौड़ी बना के रख ले और जब दो चार उफान आ जाय तब पकौड़ी डाले । कढ़ी कांसे की कढ़ाई या मिट्टी की हांडी में उत्तम होती है ॥ इसी प्रकार से और भी अनेक प्रकार की कढ़ी बनती हैं ॥

## भुनी खिचड़ी ।

घायल ५१	मिर्च १४ माशा
दाल मूंग ५॥	लौंग १६ माशा
घी ५२॥ पाच	दारचीनी १६ माशा
नमक ३॥ तोला	पियाज १२ माशा
जीरा १४ माशा	

खिचड़ी को चन्द मर्तयः घे कर आध घंटे पानी में तर रख निकाल ले और २॥ घी और लौंग लायची १॥ माशे से ढाई सेर पानी को बघार करके फिर जोश देकर तैयार रखे, इसके बाद घी ५१॥ में प्याज को लाल करके उसी में खिचड़ी ढोड़ दे और दो चार मिनिट तक झलट पुलट करे उसके बाद यही जोश दिया हुआ पानी उसमें डालदे और नमक और गरम मसाला देकर मध्यम आंच पर बढायके और घंटे भर तक दम देकर चत्तार ले और बाकी घी में प्याज छाल कर खिचड़ी के ऊपर से डाल दे । चर्द की खिचड़ी भी योंही बनती है फर्क इतनाही है कि चर्द की खिचड़ी को घी में भूने नहीं, पानी में डाल दे और दम देने के वक्त २॥ अदरक ऊपर से छिड़क दे ॥

## खिचड़ी या पुलाव ।

घायल घड़िया ५१	किशमिश ५३
चने की दाल ५०	मगूज बादाम छिछा ५०
चर्द की दाल ढाई ५०	पिस्ता कतरा ५०
ताजे मटर या चने ५३	घी ५॥
अर्क गुलाब २॥	नाफतान १३ माशे

	पृष्ठ
दाल	... २३
मंग की दाल	... २४
मंग की खिलवां दाल	... २५
उरद की घोई दाल	... २५
चने की दाल	... २५
अरहर की दाल	... २५
दूसरी दाल	... २६
कढ़ी	... २७
भूनी खिचड़ी	... २७
खिचड़ी या पुलाव	... २७
खीर	... २८
कच्चे आम की खीर	... २९
खीर कद्दू की	... २९
रोटी	... २९
साधारण रोटी	... ३०
दूध की रोटी	...
रोगनी रोटी नमकीन	...
मीठी टिफिया	...
बादामी रोटी	...
केले की रोटी	...
कद्दू की रोटी	...
अनार की रोटी	...
ज्वार की रोटी	...
चने की रोटी	...
फिरंगी ( पाव रोटी )	...
नारियल की रोटी	...
वाटी	...
पूरन पूरी	...
सादी पूरी	...
पूरी खस्ता (	...

हाल के गरम  
 लपेट कर गरम  
 में मिलावे और  
 ढी बना कर उस  
 जब आधी पक  
 काम में लावे ।

घी ५।

मसले फिर उसमें  
 मिलावे और दूध  
 का ऊंचे कंदल की  
 चाली और धा नीचे

घी ५॥

पर चढ़ा दे जय केन  
 दू का पत्ता हाल के  
 कांसे की चाली में  
 में घोड़ी घोड़ी मृगी  
 हो जाय तब छोटा  
 के पीतल की चाली

दाना छोटी लायची १॥ दार चीनी ॥९ माशे  
 लौंग के फूल १॥ जीरा कशमीरी ॥३ माशे  
 लौंग ॥१ माशा रयाहमिर्च ॥४ माशे  
 नमक ४॥॥ सगूज धनिया १॥ तोला

गुच्छी पंजाबी ५। (इसे पहिले पानी में डालके खूब धो  
 साफ करलेना ) जोशदिये हुये पानी में साबूत गुच्छी में  
 डाल दे और जब एक उबाल आ जाय तब लौंग, लायची, दार  
 चीनी और धनियां १ माशे कपड़े की पोटली बना कर  
 नमक ३॥ के डालके पकावे जब गुच्छी गल जाय और पानी  
 लगभग ५१॥ के रह जाय तब एक दूसरे बटुए में २॥ चीनी  
 एक माशे लौंग लायची का गुच्छी में बघार दे और उस  
 बाद नरम आंच देकर २० मिनिट के बाद उतार ले ॥

### खीर ।

दूध सालिम ५४✓ इलायची के दाने ॥६ माशा  
 चायन बड़िया ५।✓ अर्क केबड़ा ॥६ माशा  
 चीनी गुकेद ५१✓ चांदी का बरक १० माशा

पहिले दूध आंटाये उसके बाद चायन छोड़ के कलठे  
 बलाना रहे जब चायन गल जाय तब किशमिश २॥, मर्ही  
 कतरी रुई गिरी ३॥, पिप्पा कनरा हुआ १॥॥, बादाम ५  
 गिरी माक की रुई २॥, इलायची के दाने दाल के गीने हुना  
 ये सब चीनी गुग्गुलु के जिला केबड़ा मिलाया । फिर मर्ही  
 रियो में निकाल करफ में चांदी का बरक निकाला यादिये

## कच्चे आम की खीर

आम का मोटा छिलका उतार भीतर की गुठली निकाल  
सकी जगह साफ कर घीआकस में उतार घूना लगा थोड़ी  
र रख छोड़े फिर थोके पानी हाल जरा उद्याल ले फिर उतार  
कपड़े में निचोड़ के पानी फेंकदे और आम को जरा घी हाल  
थोड़ा कड़ाई में भूनले इसके उपरान्त उतार तैयार छोटे दूध में  
हालके पकावे ऊपर से खीली बादाम की गिरी और पिस्ता  
कतर के हाले पर पहिले अम्दाज की चीनी हालले ॥

यह खीर बड़ीही स्वादिष्ट होती है और जिसने कधी नहीं  
खाई है वह पहिचान भी न सकेगा ॥

## खीर कद्दू की ।

कद्दू को छील के कद्दू कशमें निकाल एक कपड़े में बांध  
जरा उद्यालले और दूध को खीर के लायक छोटाके चीनी और  
कद्दू हाल के पकाले ॥

## रोटी

हम लोगों केोजन के लिये यों तो अनेक प्रकार के पदार्थ  
हैं परन्तु उन सब में मुख्य रोटी ही को समझना चाहिये क्योंकि  
बिना इसके गरीब अमीर किसी का भी गुजारा नहीं आहार  
का यह मुख्य अङ्ग है और सब अङ्गी हैं इसलिये रोटी सबही  
पे और सेंक लेतेहैं परन्तु इस घंथ में रोटी अनेक प्रकार की  
लिखी गई हैं कि जो स्वाद में अपने अपने ढङ्ग की सबही  
निराली हैं । यदि धनाने पर ठीक सतर जायें तबही इसका  
पूरा आनन्द है ॥



सब रोटियों में मुख्य गेहूं के आंटे की रोटी है कि-  
अमीर गरीब सब के नित काम आती है इस लिये पहिले  
थोड़ासा इसीका व्योरा लिखा जाता है ॥

### साधारण रोटी बनाने की विधि ।

आंटा या सूजी अच्छी ताजी हो अर्थात् घुनी गेहूं की  
बहुत दिन की पिसी न होनी चाहिये ॥

पहिले आंटा या सूजी को पानी डाल के खूब साने  
एक गोलासा बना देने में मुठियों से कुछ दबा उसे पानी से  
कर किसी बासन से ढांक के दो घंटे रहने दे । यदि आंटे से  
खटा करना हो तो रात भर भिगा रखे और सबेरे उसमें  
थोड़ासा ले दूसरे साने हुए आंटे में मिलादे । खमीर बनाने  
की तरकीब अन्यत्र लिखी है ॥

### दूध की रोटी ।

मैदा ५।

नमक ११ माशा

दूध ५१।

घी ५।

खमीर मैदा १४ माशा।

पहिले खमीर बनाले, उसकी तरकीब यह है कि उम्दा  
ताजा मैदा एक पाव, खटी दही ११ सोंफ ८ माशे पीसी हुई।  
मैदा को पानी में सान एक पेड़ा बना के सोंफ मिला के एक  
कटारे में रख ऊपर से पानी भर रात भर रख छोड़ना सबेरे  
ऊपर का पानी फेंक मैदे को निकाल जहां तक हो सके दलमल  
मुकिया के लमदार कर लेना चाहिये । फिर गरम हवा में घंटे  
भर रखने से खमीर तैयार होता है ॥

पहिले मैदे में ४ माशे खमीर मिला के नोन हाल के गरम दूध से गूंधे फिर ४ घंटे तक उसको कपड़े में लपेट कर गरम जगह में रखे याद घी को गरम करके उसमें मिलाये और खूब मुक्री दे फिर कूड़े के गाले की तरह से रोटी बना कर उस के ऊपर दही मल कर माही तवे पर पकाये जब आधी पक जाय तो दूध की खीटादे जब पक जाय तब काम में लाये । इसीको शीरमाल कहते हैं ॥

### रोगनी रोटी नमकीन ।

मैदा ५१

घी ५।

पहिले घी और मैदा खूब हथेली से मसले फिर उसमें अन्दाज से थोड़ा महीन पीसा हुआ नमक मिलाये और दूध से खूब कड़ा गूंधे । छोटी २ टिकिया बना ऊंचे कंठल की थाली में टिकिया जमाये ऊपर से एक थाली छांधा नीचे ऊपर कोयले की आंच धधकाये ॥

### मीठी टिकिया ।

(नानखताई)

सूजी ५१

सुफेद चीनी ५॥

घी ५॥

पहिले घी को किसी वासन में आग पर चढ़ा दे जब केन रहित हो जाय तब उसमें घान या नीबू का पत्ता हाल के कपड़े से खानले जब ढंढा हो जाय तब कांसे की थाली में चीनी और घी को खूब फेंटे फिर उसी में थोड़ी थोड़ी सूजी हालता जाय और फेंटता जाय जब कढ़ी हो जाय तब छोटा बड़ा या जिस आकार का चाहे पेड़ा बना के पीतल की थाली

में केले का पत्ता बिछा थोड़ी दूरी पर टिकिया जमादे कर  
 से दूसरी जोड़ की थाली औंधादे । यदि जी चाहे तो  
 महीन पिस्तं कतर के ऊपर जमादे छोटी लायची के दो दो  
 चार चार दाने डालदे फिर नीचे ऊपर आंचदे ॥

### बादामी रोटी ।

बादाम को फोड़ के गिरी निकाल गरम पानी में हाल के  
 छील के साफ कर लो ॥

बादाम की गिरी ५

घी ३/४

मिर्ची ५

पहिले बादाम की गिरी महीन पीसले उसके बाद मिर्ची  
 की चाशनी तैयार करके पिसे हुए बादाम को छोड़ आग पर  
 चमचे से खूब मिलाये जब कड़ा हो जाय तब पतली रोटियाँ  
 पो के नानखताई के ऐसी नीचे ऊपर कोयले की आंच देना ॥

### केले की रोटी ।

छीला हुआ पक्का केला ५

सुफेद चीनी ५

पहिले केले को चीनी में मिला के खूब मले जब एक की  
 हो जाय तब उसे आग पर चढ़ा चाशनी कर लेने बाद उता  
 जरासा घी मिला के ठंडी जमीन पर थोड़ी देर रख दो फिर  
 उसमें थोड़ा सा मैदे का खमीर अन्दाज से मिला लो । याकी  
 तरकीब नानखताई सी ॥

### कद्दू की रोटी ।

कद्दू का रूदा ५

सुफेद चीनी ५

पहिले कद्दू के रूदे को जोश देके गला लो जब गल जाय  
 तब उतार के महीन कपड़े में छान चीनी की चाशनी तैयार

कर उसमें गूदा मिलादे। आंच पर से उतार घोड़ा सा घी हाल  
ठंडी जमीन में रखो फिर घोड़ा सा मैदे का गूदा उसमें मिला खूब  
टंटा कर छोटी २ टिकिया बना बादाम की रोटी सा पकाना ॥

### अनार की रोटी ।

अनार का रस ३ छटाक । कस्तूरी १ रया ।  
पीसा हुआ बादाम आध पाव । गुलाब जल आध पाव ।  
मिथी आध पाव । आंटा ( इसे घी हाल के जरा  
पानी निकाला नक्खन १ छः । कड़ाई में भून ले ) ५१

सब चीज एक में मिला के छोटी और पतली रोटी पो के  
तवे पर पकालो ॥

### ज्वार की रोटी ।

ज्वार के आंटे को पहिले ठंडे पानी से गूंध के घोड़ी देर  
रहने दे उसके उपरान्त मुक्कियों से खूब गूंधे अगर नमकीन  
पनानी होतो महीन पीसा अन्दाज का नोन मिलाते और खुब  
सान के हलके हाथ से चकले पर घेल के तवे और आग पर  
सैंक ले ॥

### चने की रोटी ।

दिलका साफ की हुई चने की दाल का आंटा आध पाव,  
गेहूं का आंटा आध सेर, घी १ पाव । पहिले दोनों आंटे को  
मिला, घी मिला के खूब मसल के पानी हाल के गूंध ले और  
नोन और अजयायन तथा जरासी होंग मिला घी का हाथ  
लगा घेल के तवे पर हाल कंगली से घीच में कई छेद करे मगर  
आर पार न हो जाय । जब सिक जाय तब आग पर सैंक उतार  
ले और गरम रहतेही घी चुपड़ के रखदे ॥



## पूरन पूरी ।

पहिले साफ की हुई मीठी चने की दाल को गटुए में भर कर घूल्हे पर चढ़ा दे और खुब गलावे जब खूब गल जाय तब उसे निकाल उसमें खांड या बूरा मिला फिर घूल्हे पर चढ़ा दे फिर सतार सिल पर पीस डाले और आंटे का पेड़ा बना कच्चाही केदंग पर उसमें इसे चोड़ी २ भरे और धीरे २ हथेली या बेलन से फैलावे फिर चाहे घी में तलले या रोटी केदंग पर सेंकले ॥

## सादी पूरी ।

पूरी का आंटा रोटी से कड़ा चाना जाता है और फिर जरा घी का हाथ लगा चकले पर बेलना और घी में छोड़ भरने से जरा दबावे फूलतेही उलट दे और सिक जाने पर सतारले । आंच इसकी ऐसी रखें कि घी सूख सिलता रहे, धीमी आंच में फूलेगी नहीं ॥

पूरी मैदे की भी बनती है और स्याद भी होती है परन्तु फूलती नहीं और बड़ी गरिष्ठ होती है । आंटे की पूरी उत्तम होती है ॥

## पूरी खस्ता ।

( पातोटी )

आंटा पांच सेर, घी एक पाव, नमक पीसा हुआ १० तोला इन सबको आंटे में मिलाके सूख मये और सोई सोह के छोटी छोटी पूरी बनाये और कढ़ाई में तलले इसमें साधारण पूरी से दूना घी लगता है । कितने लोग चोड़ीसी खजवाइन भी इसमें मिलाते हैं ॥

### लुचई ।

पहिले मैदे को खूब साने और फिर घी का हाथ ल चकले पर जहां तक हो सके खूब पतली और चौड़ी बेल के में तल ले । जितनी पतली बेली जायगी उतनीही अच्छी होगी यह पूरी फूलती नहीं । तलने में लाली न आने पावे ॥

### सिंघाड़े की पूरी ।

कच्चा केला या शकरकंद अथवा अरबी (घुंयां) उमाल मथ डाले और सिंघाड़े के आंटे में मिलाले अथवा योंही आंटे खाली सानले और उसीका पलेथन लगा के फैलाले और में तल ले ॥

योंही कोटू के आंटे की भी पूरी बनती है । कितने लो थोड़े आंटे की लेई पकाके लसके लिये मिला देते हैं ॥

### कचौरी ।

पहिले धनियां, जीरा, लाल मर्चा, ह्रींग, नोन, इलायची के दाने मिला के पीठी पीस डाले दाल उरद या मूंग की है परन्तु उरद की उत्तम होती है ॥

आंटे में थोड़ा घी का मोअन देके साने और थोड़ी पीठी भर के चकले पर बेल घी में तल ले । जब जरा ललाई जाय उतार ले ॥

### मेवे की कचौरी ।

पिस्ता आध पाय, बदाम की गिरी थोली दुई पाय भर चिरींजी, मोता, किगमिम, सुहारा यगेरह मेरभर, दारचीनी

माशे, लौंग १ माशा, इलायची बड़ी छोटी का दाना १ माशा  
अदरक का रस १ तोला । एक पाय मैदे को छटांक भर घी मिला  
पानी से गूंध रोटी पकावे खूब करारी फिर उन रोटियों को  
सल पर पीस डाले । मसालों को अलग पीस थांदाभ और  
पेस्ते के महीन टुकड़े बनावे बाकी मेवा भी पीसे दरदरा  
मश्री का रवा बनाले और सब को मिला के उसमें अदरक का  
जक डाले और फिर आंटा या मैदे में मोअन हाल ठंडे पानी  
से गूंध लाई बना ऊपर कहा पूर उसमें भर कचौड़ी घी में  
तल ले । यह बड़ी स्वादिष्ट और रुचि कारक बनती है परन्तु  
अधिक न खाये ॥

### कचौरी खस्ता ।

मैदा ताजा पांच सेर, नमक पांच तोला, घी पांच पाय ।  
मैदे में पहिले नमक मिलावे फिर डेढ़ सेर पानी मिला के खूब  
साने और रोटी के आटे से नरम रखे और कुछ देर तक गूंध के  
रख दे, ऊपर से महीन कपड़ा ढांक दे । खूब महीन पीसी हुई  
पीठी २॥ सेर जिसमें नोन, लालमिर्चा, धनियां, खड़ा अनार-  
दाना, जीरा, हींग, इलायची, अदरक मिला हुआ हो । मैदे की  
लाई बना उसमें पीठी भर के बेल से और कढ़ाई में तीन सेर घी  
हाल के सही में धीमी आंच में छोटी २ कचौरी तल ले । तलती  
समय ध्यान रहे कि जब खूब फूल के फिर जाय तब उतारे ॥

इसी प्रकार आलू को उबाल खील ऊपर कहे मसाले  
मिलावे और पीठी न भर यही भरे । ये दोनों प्रकार की कचौ-  
रियों को बहुत दिनों तक रखने पर भी खराद नहीं बिगड़ता ॥



## पराठा ।

पहिले घी मिला के आंटा साने और खूब गूँधे उसके बाद लोई बना के चकले पर बेंले और फिर तह करता जाय बीच में घी चुपड़ता जाय और फिर बेंले फिर तह लगावे लगा के और बेंले। योंही चार बेर कर तवे पर घी लगा सेंके उलटपुट के और कड़कुल या लाटिया से दबा के सेंके।

## सकरन वादाम ।

गुद्दा वादाम

५=

दही ५१

इलायची

॥६

चीनी ५=

पहिले अच्छी मीठी दही कपड़े में बांध के लटकाई जिनमें पानी टपक जाय, फिर वादाम का छिन्नका तोड़, फिर गरम जल में छोड़दे तब फूल जाय तब उन्हें छील छिन्नका बना करले तब दही को पयरी या रांगे के कटोरे में रग एलायची दाणे मायूत आदि चीनी मिलावे फिर उनमें वादाम मिलावे।

## गायन ।

पहिले अच्छी मीठी दही को कपड़े में बांध लटका दे तब उस पर गरम जल टपक जाय तब उसे छील छिन्नका बना करले तब दही को पयरी में रग दे। यही दही गायन के लिए प्रयोग की जाय।

## किशमिश का रायता ।

अच्छी नई किशमिश को लाके सूख चुन धिन के साफ कर और तीन चार पानी से धो-के साफ कर कपड़े से पेन्छ लो फिर किसी कलई की हुई देगची या हांड़ी में पानी ज उबालो जय फूल जाय तब उतार पानी से निकाल दार दही में छोड़ नमक, लालमिर्चा, भूना हुआ जीरा ऊपर मिला दो ॥

## काशीफल या चीया का रायता ।

पहिले कोहड़ा या चीया को खील चीआकम में निकाल टुट्टे में आग पर उबाल डालना फिर उतार दही में मिला रसाला देना ॥

इसी प्रकार से आलू, तोरई, खीरा, बघुजा, पालक, बाल फली, सेंगर, बैंगन का रायता भी बनता है ॥

## रायता सोआ ।

पहिले सोआ के साग को थोड़ा सा नमक मिला के जोश दे जय गल जाय तो नीचे उतार हाथ से सूख निचोड़ सब पानी निकाल डाले फिर थोड़ी दही मिला कर जोश दे, जरा देर के बाद देगचा उतार ले और इस पानी को भी फेंक दे तब रायते के लिये जो दही अर्थात् तक्कड़ तैयार है उसमें मिला के रख दे ॥

इसी प्रकार कचनार और साजर का भी रायता बनता है ॥

## बताये का रायता ।

थोड़ा मा घी गरम कर एक बामन में रक्खो फिर एक २ बत्ताशा ठेंगलियों से पकड़ घी में हुयो हुयो अलग रखते

जाओ फिर मयी और छनी हुई दही में इन बताशों को दे। यदि जी चाहे तो दही में थोड़ा सा नीबू का अम्ल बड़ी लायची के दाने डाल दो ॥

## सोंठ का पानी ।

-: या :-

### जीरे का पानी ।

उमदा अमचूर को मिट्टी की हँडिया में पानी डाल उखा हाथों से मसल कपड़े में छान ले ऊपर से और पानी मिलाते भूना हुआ जीरा, सोंठ बैतरा, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, नमक, कालीमिर्च, इन सब को महीन पीस हींग से सुंधा हुई मिट्टी की हांडी के मुँह पर कपड़ा बांध ऊपर से अमचूर का पानी और मसाला डाल छान ले। जो सोंठ अधिक हुई तो सोंठ का पानी और जीरा अधिक हुआ तो जीरे का पानी कहाया। यह स्वादिष्ट और हानिमा होता है ॥

### काली मिर्च की तरकारी ।

छटांक भर कालीमिर्च पानी में भिगो दो घंटे भर के उमने पानी से निकाल मिला पर रख लथेली से रगड़ो। रगड़ते २ जब मध्य छिलके साफ हो जायँ तब उसे सूख महीन पीस के गोला बनालो याद मेर भर पानी में घोल छानो। एक कट्टी में घा डाल चूल्हे पर घड़ा दो जब घी पक जाय तो

मैंने बीर बाल उस पोते हुए मित्र के घाँवों को दूध दे-  
 ख खूब धूँझा निकलने लगे मधु कण्डुल में बगल को दे-  
 ख जीरा, सौंग और तेजपात का तड़का बना दे दे दे दे  
 कर पोहा सा अदरक का महीन कतना या लच्छा और बुरा  
 र से उतार किसी काट या पत्थर के सामने जे दूध के  
 पार से पाँच छः नीधू का बकं निबोह दे ३

यह वही स्वादिष्ट और कवि बढ़ाने वाला है ।

### निमिश ।

दूध दम मेर, चीनी गया मेर, कण्डूली नार गंध, नीले  
 चीनी को दूध में मिला कर भाग सा रहने दे दे दे दे दे  
 समवे से चलाता जाय जिसमें मलाई मलाई मलाई मलाई  
 में दे। तीन उषाण या लायें तो दूध में दूध में दूध में दूध में  
 खूब ठंडा न हो कलठे से घाँवर बनता दूध नि नि नि नि  
 कपड़े से ढाँक कर रात भर रहने दे दे दे दे दे दे दे दे दे  
 जल में रगड़ के दूध में मिला मलाई दे दे दे दे दे दे दे दे दे  
 तय मिही के मकीरों में समवे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे  
 यह गाढ़े की निमिश ही है दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे

### शुद्ध

दूध को कड़ाई में रहने दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे  
 घरावर कलखुन में, गर गर गर गर गर गर गर गर गर गर गर  
 में अधिक सेन का बगल दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे

जाओ फिर मयी और लनी हुई दही में इन यतनों को को  
 दो । यदि जी चाहे तो दही में घोड़ा सा नींबू का अर्क  
 बड़ी लायची के दाने डाल दो ॥

## सोंठ का पानी ।

-- या :-

### जीरे का पानी ।

उम्दा अमचूर को मिट्टी की हँडिया में पानी डाल उबाल  
 हाथों से मसल कपड़े में छान ले ऊपर से और पानी मिलाते  
 भूना हुआ जीरा, सोंठ बैतरा, बड़ी इलायची, छोटी हड़  
 नमक, कालीमिर्च, इन सब को महीन पीस होंग से सुघा  
 हुई मिट्टी की हांडी के मुँह पर कपड़ा बांध ऊपर से अमचूर  
 का पानी और मसाला डाल छान ले । जो सोंठ अधिक हुई हो  
 सोंठ का पानी और जीरा अधिक हुआ तो जीरे का पानी  
 कहाया । यह स्वादिष्ट और हाजिमा होता है ॥

### काली मिर्च की तरकारी ।

छटांक भर कालीमिर्च पानी में भिगो दो बाद घंटे भर  
 के उसे पानी से निकाल सिल पर रख हथेली से रगड़ो ।  
 रगड़ते र जब सब छिलके साफ हो जायँ तब उसे खूब महीन  
 पीस के गोला बनालो बाद सेर भर पानी में घोल डालो । एक  
 में घों डाल चूल्हे पर चढ़ा दो जब घी पक जाय तो

में जीरा हाल उस चोले हुए मिर्च के पानी को हाल ढांक  
जब सूख धूँआं निकलने लगे तब कलछुल में जरा सा 'ची  
जीरा, लींग और तेजपात का तड़का बना छौंक दो और  
ए चोड़ा सा अदरक का महीन कतला या लच्छा छोड़ घूँहे  
से उतार किसी काठ या पत्थर के घासन में उलट ला  
पर से पांच छः तीखू का अर्क निचोड़ दो ॥

यह बड़ी स्वादिष्ट और रुचि बढ़ाने वाली है ॥

### निमिश ।

दूध दस सेर, चीनी सवा सेर, कस्तूरी चार रत्ती, पहिले  
नी को दूध में मिला कर आग पर रखदे, और घराघर  
मचे से चलाता जाय जिसमें मलाई न पड़ने पावे जब दूध  
दो तीन उबाल आ जायें तो घूँहे से उतार में जब तक  
दूध ठंडा न हो कलछे से घराघर चलाता जाय फिर घारीक  
पड़े से ढांक कर रात भर रहने दे सवेरे कस्तूरी को गुलाब  
जल में रगड़ के दूध में मिला मयानी से मचे जब केन निकले  
तब निही के सकोरों में मचे से निकाल लेना चाहिये ॥

यह आड़े की भौमिम ही में उत्तम बनता है ॥

### खुरचन ।

दूध को कढ़ाई में बड़ा के नीचे आग सुलगा दे और  
घराघर कलछुल में सर भर ऊंचे से गिराता जाय । इससे दूध  
में अधिक केन आ जाय तब छोड़ दे जब खड़ी की तरह गाढ़ा

है और उसका माटी माटी मलाने वाले को माटी  
(मुखाभ) से कटाई के निकाले जायता ताप जब वाक्य  
गुण ताप मल धीरे धीरे तो कुछ कटाई में गड़ही भी बन  
हो लगे निकाल लेने फिर मुखाभ से मँझाल के उन तर्जु  
को मुखाभ से और बहुत छेद पीपी की सिताही माटी  
हाथ देने लगे माटी की ताप मल ऊपर से छोटे छोटे नि  
के टुकड़े छोड़ मुखाभ के गढ़ा तो हाथना हो हाथ के उतार ले  
मह मुखाभ मुखा की मणि है ॥

### मेव के दर्शनदे ।

उद की दाग को रात को भिगा दे सवेरे मल के धो के  
खील के साफ कर मिला लुट्टिका में पीस पिट्टी बनावे । पीटने  
ही में लालमिर्च, काली मिर्च, धनिया, जीरा, अदरक हाथ  
पीठी रूख महीन पीसे । मिट्टी, रांगा या पत्थर की एक पत्थरी  
में पानी भर उसमें अन्दाज से पीसा हुआ नोन डाल के पास  
रख ले और थोड़ा सा पानी दूसरे कटोरे में पास रख ले फिर  
पीठी का छोटा २ पेड़ा बना हथेली पर एक टुकड़ा केले का  
पत्ता रख उस पर पीठी के पेड़े को धर फैला किशमिश,  
महीन खिला गोला, चिरौंजी, साफ किया हुआ बादाम का  
कतरन या टुकड़े काली मिर्च इन्हें मिला एक चुटकी उस पर  
छोड़े फिर उसी जोड़ का दूसरा पीठी का पेड़ा बना ऊपर  
धर दोनों पेड़ों को जोड़ धीरे २ ऐसा फैलावे जिसमें मेव  
बाहर न निकले । पानी का हाथ लगा छगा के पेड़े को बड़  
कटाई में धी डाल तल तल के उस बासन में लेजना ला

जिसमें पहिले से नोन का पानी तैयार है जय सब तैयार हो  
 ॥ य तय उसे तो भींगने दे और दही (जो खड़ी न हो )  
 ॥ दे पानी में खूब मय के कपड़े में खान उसी में वहाँ को  
 ॥ पेट ले ।

बड़ी लायची ६ दाने, काली मिर्च, जीरा और नोन को  
 दूध घारीक पीस ऊपर से मुरभुरा देवे ॥

## चटनी ।

### नौरतन ।

पुदीने की पत्ती सूखी, अदरक, मिर्चा, गुड़, अमचुर,  
 लहसुन का ठीला हुआ जया, हींग आधी कच्ची आधी पक्की,  
 जीरा आधा कच्चा आधा पक्का, धनिया, नमक पीसा हुआ,  
 सिरका हाल कर सब चीज पीस हाले ॥

### मसालेदार चटनी ।

धनिया २॥, पुदीना सूखा १॥, हींग २ माशा, सेांठ १  
 माशा, बड़ी लायची ६ माशा, दानों जीरा ४ माशा, लाल  
 मिर्चा १॥, काली मिर्च ३ माशा, अदरक का अर्क २॥, चूक २॥,  
 कागजी नीबू का अर्क ५॥, अनार दाना खटा २॥, दारचीनी  
 ६ माशा । सब चीजों को महीन पीस अर्क अदरक और नीबू  
 में तर कर पीछे से चूक मिला के सुश्क करले । जय खाना हो  
 तय नीबू के अर्क या पानी से पतली कर ले ॥

### आम की चटनी ।

कच्चा आम ५१, किशमिश ५॥, खोली हुई बादाम की



गिरी ५१, लोआरा ५१, खजूर ५१, अंगूर ५५, लाल मिर्च ५५,  
अदरक ५॥, लहसुन का अवा ५१, किसी चीनी या कांथ के  
वासन में रख, दो दोतल उम्दा मिरका डाल धूप में रखना ॥

### दूसरी विधि ।

कच्चा आम ५१

लायची २ मा०

शक्कर ५५

काली मिर्च ॥४

धनिया २॥

लाल मिर्च ॥६

लैंग ॥२

नमक ॥६

पहिले आम को भूभल में भून के छिलका गुठली साफ  
कर सब मसाला मिला पीस लो ॥

कच्चा आम ५५ पहिले छील डालो फिर सिल पर पीस  
लो उसके बाद मोटे कपड़े में रख निचाड़ डालो ॥

डेढ़ पाव सुपेद चीनी की चाशनी कर उसमें आम और  
यह मसाला डाल के पका लो ॥

फिर अन्दाज से सैफ, नमक, हींग, लैंग, लायची, लाल  
मिर्च, अदरक इन सब को पीस के डाल पांच मिनट कढ़ाई  
में रख निकाल लेना ॥

### खटमिठ्ठी चटनी ।

पक्की इमली ५१

दोनों जीरा ॥८

चीनी ५१

धनिया २॥

अर्क नींबू कागजी २॥

नोन २॥

लैंग ॥२ मा०

लाल मिर्च १॥

लायची ॥२

पहिले इमली के बीज साफ कर नींबू के रस में पीसना  
फिर अलग २ मसाला पीस के मिलाना ॥

## चटनी टमाटम ।

इमली ५१	लहसुन ५॥
अदरक ५।	चीनी ५-
लाल मिर्च ५॥	सिरका ५।
किशमिश ५।	यलायती घैगन ५१
साफ की हुई बादम की गिरी ५॥	

पहिले घैगन को बिना पानी डाले उबाल के गला लेना ।

इतना पकाना कि उसका पानी भर जल काय पर वह हलुआ न हो तब और सब चीजों को सिरके में पीस के उसमें मिला घासन का मुंह बांध एक महीना धूप में रखे ॥

## चटनी सवादी व हाजमा ।

छोटी लायची के दाने ॥६	लाल मर्चा ॥२
छोटी पीपल ॥२	पुदीना ॥२
अदरक १॥	बंसलोचन ॥३
सह्या अनार दाना २॥	केसर ॥१
अजवाइन ॥३ मा०	लाज प्याज १॥
लिंग ॥४	कागजी मीसू ४ अदद
सेांठ बेतरा ॥६	अर्क नामा ५-
चीता ॥८	जरिशक ॥२
काली मिर्च ॥६	गमक, होंग अन्दाज से

## अनानास की चटनी ।

अनानास में सबसे बड़ के काम है खीलना । इसकी तरीकिय यह है कि अधपका अनानास लेके तेज छुरी से मोटा छिलका

छीला और उनमें जितनी आँखें होती हैं उन्हें छुरी के नोक से गड़ा कर कर निकाल लेना । तब छोटे २ उसके टुकड़े बना लो ।

कड़ाई में तेल चढ़ा दो जब तेल पक जाय तब उसमें लाल मिर्चा, सरसों, मेथी, तेजपात छोड़ दो और भून डालो उसके बाद अनानास के कतले छोड़ कलछी से हिला हुआ हो जब वह दवाने से नरम हो जाय तब उसमें हल्दी, धनिया और अन्दाज से नोन डालो जरा सी चीनी भी छोड़ो और खूब चलाओ जब तैयार हो जाय उतार लो ॥

### आलूबुखारे की चटनी ।

आलूबुखारे का गूदा ५॥

चीनी सुफेद ५

साफ की हुई किशमिश ५

नोन १॥

पहिले आलूबुखारे को पथरी में पानी डाल के भिगे रखो पाव घंटे के बाद मल के गूदा निकाल लो । किशमिश पानी में धो के साफ कर लो ॥

### आम की पकौड़ी ।

आम ५१

मिर्च ॥६

वेसन ५॥

दानों जीरा

लौंग ॥८

नमक २॥

लायची ॥८ मा०

पहिले आम को भूमल में पका छिलका गुठली निकाल गूदा पानी में पोले उसी में सब मसाला मिलावे फिर वेसन की पकौड़ी मल के उसमें भिगावे ॥

## तरकारी प्रकरण ।

### आलू ।

आलू १ सेर, ची १ पाव, दारचीनी ४ माशा, लैंग ३ माशे दोनों लायची के मिले दाने ४ माशे, हल्दी पीसी ३ माशे, काली मिर्च ४ माशे, लाल मरचा २, तोला, अदरक २ तोला, दोनों जीरा २ माशा, नमक पीसा २ तोला, प्याज छीछा आध पाव ॥

चाहे कच्चा आलू रहने दे, या पानी में उबाल के छील डाले अथवा भाड़ में भुनवा के छील डालो ॥

पहिले देगची को आग पर चढ़ावे गरम होने के उपरांत ची डाले जब ची बोलने लगे तब उसमें प्याज छोड़े, फिर छीले आलू छोड़ के हल के हाथ से भूने उसके उपरान्त मसाला डाल के भूने और ऊपर से दही डाल गरम आंच में रख के पकालो ॥

दूसरी तरकीब यह है कि सब मसाले को पानी में पीस डालो और एक घासन में रख आग पर चढ़ा दो एक उबाल जाने पर भूने आलू में छोड़ दो ॥

कितने लोग मसाले के साथ जरासा भीगा हुआ चावल भी पीस के मिलाते हैं परन्तु यह सखरा होता है ॥

### तरकारी भिण्डी ।

(रामतरोई)

पहिले भिण्डी के ऊपर के छतुरे को कतर के फेंक दो फिर महीन छुरी से उसके पहल पर जरा जरा चीर दो । घटये में अन्दाज का ची डाल के भिण्डी के टुकड़ों को भूने

और नीबू का अर्क छोड़ा जिससे लासा मिट जाय तब दही और मसाला छोड़ धीमी आंच पर रक्खो ॥  
 यदि रसेदार न बनानी हो तो कढ़ाई या तवे पर घी डाल के भिण्डियों के टुकड़ों को तल ले और नोन मिरचा मिला दे ॥

कलौंजी ।

भिण्डी १ सेर उनका पेट चीर उनमें यह मसाला डाले—  
 अमचूर ५ तोला, लाल मिर्चा ९ माशा, सौंफ ५ तोला,  
 अदरक २ तोला, धनिया ३ तोला, लौंग इलायची ६ माशा  
 दानों जीरा २ माशा इन सब को पीस के भिण्डी के भीतर  
 भरे । बटवे में डेढ़ पाव घी डाल कर हूँग, दारचीनी, तेज-  
 पात का तड़का दे भिण्डी छैंक दे और नोन, हल्दी डाल के  
 दम पर रख दे गल जाय उतार ले ॥

जिमींकन्द ।

सूरन ।

जिमींकन्द की तरकारी यदि बन पड़े तो बड़ी ही स्वाद  
 होती है परन्तु जो न बन पड़ी तो बड़ी ही दुःखदाई होती है ।  
 कई पुस्तकों में कई प्रकार की विधि पढ़ी और लोगों को  
 बनाते भी देखी परन्तु उन विधानों से ऐसी नहीं बनती कि  
 कुछ भी मुंह में न लगे परन्तु यह जो क्रिया लिखी जाती है  
 अनुभूत और बड़ी ही उत्तम है ॥

जहां तक मिले चिपटी और बड़ी चकिया लेना इसमें  
 लाल रङ्ग और अधिक पूती वाला खराब होता है जिसका  
 रंग कुछ काला हो अधिक पूती न हो और भारी हो वही

तम होता है। पहिले यदि हो सके तो जमीकन्द को कहीं, धी जगह रख दे जहां धूप लगती हो महीना दो महीना। हां-रहने दे, और फिर उस पर दो तीन तह कपड़ा और मेही चढ़ा के सुखाले जब मिट्टी सूख जाय तब भड़भूँजे की माड़ में भुना ले जब ऊपर की मिट्टी लाल हो जाय तो ला के मिट्टी साफ करले और घा के जमीकन्द को खील कतले घना ले और फिर घटवे में घी हाल के जमीकन्द के टुकड़ों को भून ले और गरम मसाला, हल्दी, नोन घोल के छोड़ दे जब तैयार हो जाय तब दही छोड़ छद्मारेण पर रख उतार ले ॥

एक विधि यह भी है कि जमीकन्द को खील के छोटे २ टुकड़े घना के धूप में हाल दे जब उसका रस सूख जाय तब गो में तल के मसाला हाल घटवे में पका ले ॥

दूसरी विधि यह भी है कि पक्की ईंट के टुकड़े और रीले हुए जमीकन्द के टुकड़ों को घटवे में भर आग पर चढ़ा दे तब टुकड़े गल जायें तब निकाल के पूर्वयत तरकारी घनाले। यदि भरता घनाना हो तो गले हुए टुकड़ों में राई, नोन, मिर्च और तेल मिला के घनाले और जो सूखा रखना हो तो घी में तल ले और नोन मिर्च मिला ले ॥

### कचनार की कली ।

पहिले कलियों को खोल के साफ कर ले क्योंकि किसी किसी में उसी रङ्ग के बहुत महीन कीड़े होते हैं। याद साफ घाने के घटुवे में उद्याल के घानी कैंक दे और घटुवे में घघार दे के फली छोड़ दे और भून के हल्दी, नमक तथा गरममसाला

आल दे। बोली दे। आल पर एक चमचा फिर दही की मसा  
हाल आलिया पर एक चमचा में ३

उपाय की समझाये।

कच्चा सड़ा आल दवाले २ घेर, पानी २ गैर, पापड़ का  
१ छटाक ॥

पहिले उपाय का चिकन पाक करने दुकड़े बना ले।  
पापड़ का महीन पीस जाने और पानी में पापड़ का  
भिगा दे, कुछ देर के बाद उगी में आल दाल एक पहर रहने  
दे। फिर उगी पानी मीठे चुल्हे पर सड़ा दे बोली देर में  
उतार कर तीन, चार दुके पाक पानी में मसाल के प्याज के  
दुकड़े सूखे हो जाने फिर उपाय दाला कालू मिला दही, गरम  
मसाला हाल तरकारी बनाये। यह यही स्वादिष्ट तरकारी  
होती है और प्याज की जरा भी गन्ध नहीं रहती और त  
जल्दी पहिचानी जाती है ॥

केवल भाँये का माग मिला के करने में भी यूँ नहीं रहती ॥

करमकली की तरकारी।

पहिले करमकली को माफ कर महीन तराश हाले और  
फिर हींग और जीरा का बचार देके छेंक दे और ऊपर से  
नोन गरममसाला और दही हाल के मुँह ढांक के प्राग पर  
रहने दे फिर थोड़ी देर में उतार ले ॥

शलगम।

पहिले शलगम को छील घना कर मेथी में भून ले और  
तब ऊपर से हल्दी, धनिया, दानों जीरा, दारचीनी, हींग,

## मूली की रसेदार पकौड़ी ।

अच्छी कोमल मोटी मूली का मोटा छिलका उतार पीआकस में पिस पानी हाल कर उथाल ले फिर सूख निचोड़ के पानी निकाल हाले और चने के निखालिस येसन को पानी में घोल उसमें इन मूली को हाल दे और कढ़ाई में पी हाल इसकी छोटी २ पकौड़ी उतार ले फिर घटुए में हींग, मिर्च का छींका हाल, पानी में पीसा गरम मसाला और नोन हाल टांक दे जब मसाला खुब पक जाय उसमें पकौड़ी हाल दे और ऊपर से दही हाल अङ्गारों पर चोड़ी देर रख के उतार ले ॥

## मूली की मसालेदार पकौड़ियां ।

मूली १ सेर को फट्टूकस में निकाल ले यदि उसमें कोई दुबड़ा मोटा निकले तो पत्थर के चकले पर रख चाकू से खूब महीन करले और तब उसको एक कपड़े में घोटली बांध के लटका दे और उसका पानी टपका के फेंक दे ॥

भूना हुआ चने का बखता ताजा ५ लेके पीस हाले और उसमें ये मसाले मिलावे :—

हरदी १२ माथा, लहसुन ११, प्याज आध पाय, नमक पीसा ११, काली मिर्च २ माथा, इलायची बड़ी के दाने २ माथा, दारचीनी २ माथा, लींग २ माथा । साथ ही मूली भी मिला के गोली अन्दाज की बनावे ॥

पाव कर पी आग पर कढ़ाई में चढ़ावे जब धी गरम हो जाय तब उसमें कतरा हुआ प्याज छोड़ के खूब भून प्याज निकाल हाले और धीमी आंच में सावधानी से गोलियां भूने



पानी छोड़ ढांक दे, जब गल जाय और पानी सूख जाय तो उतार ले ॥

### करेले की कलौंजी ।

करेले को दो दो टुकड़े कर ले और ऐसा दो फांक करे कि अलग न हो । उसमें से बीया निकाल ले और उसमें नीचे लिखा मसाला पीस के भरे और ऊपर से कच्चा सूत लपेटे अथवा खरके गोद दे जिसमें हिलाने से मसाला न गिरे । मसाला यह है :—

काला जीरा, सुफेद जीरा, घेला घेला भर हो तो धनिया पाव छटांक, सोंठ १॥, सौंफ २॥, काली मिर्च दो पैसे भर, जायफल १ माशा, जावित्री १ माशा, बड़ी लायची ८ दाना, नोन २॥ तोला, अमचूर चूरा २॥ तोला, हींग चार रत्ती इन सब को पीस डाले ।

बटुवे में आध पाव घी छोड़ हींग दो रत्ती डाल दे जब तड़का हो जाय तब भरे करेलों को छोंक दे और भरने से जो मसाला बचा हो उन्हें ऊपर से डाल दे और सड़सी से बटवा पकड़ खूब हिलावे जिसमें करेले उलट पलट हो जावें । फिर एक कटोरे में पानी भर बटुवे के ऊपर रख दे गरम हो जाने पर थोड़ा २ पानी छोड़ता न ये और थोड़ी २ देर में सड़सी से बटवा पकड़ करेले को ~~कोई चीज कलही~~ १ जाय पर बटुवे के भीतर ले । जब करेले सीक जायें तब उतार ले ॥

## मूली की रसेदार पकौड़ी ।

शुद्धी कोमल मोटी मूली का मोटा छिलका उतार कर में घिस पानी डाल कर उथाल ले फिर सूख निचोड़ नी निकाल डाले और घने के निखालिस घेसम को में घोल उसमें इस मूली को डाल दे और कढ़ाई में ल इसकी छोटी २ पकौड़ी उतार ले फिर घटुए में हींग, का ठोंका डाल, पानी में पीसा गरम मसाला और नोन दांक दे जब मसाला सूख पक जाय उसमें पकौड़ी डाल दे कपर से दही डाल अङ्गारों पर घोड़ी देर रख के उतार ले ॥

## मूली की मसालेदार पकौड़ियां ।

मूली १ सेर को फद्दूकस में निकाल ले यदि उसमें कोई मोटा निकले तो पत्थर के चकले पर रख चाकू से सूख करले और तय सब को एक कपड़े में घोटली बांध के दे और उसका पानी टपका के फेंक दे ॥

भूना हुआ घने का बखता साजा ५ लेके पीस डाले और ये मसाले मिलावे :—

इन्दी १२ माशा, लहसुन १, प्याज आध पाव, नमक १, काली मिर्च २ माशा, इलायची यही के दाने २ माशा, सोंधी २ माशा, लौंग २ माशा । साथ ही मूली भी मिला ली अन्दाज की घनावे ॥

साब भर पी आग पर कढ़ाई में चढ़ावे जब घी गरम हो उसमें कतरा हुआ प्याज छोड़ के सूख भून प्याज भूने

पानी दो

पुकार ने ।

करने

काला न हो

मिला मसाल

बटवा सरके

मसाला यह है

काला जी

पाव लटांक, से

जायफल १ माश

नोन २॥ तालां,

सय को पीस डाले

बटुवे में आध

तड़का हो जाय तब

मसाला बचा हो उन्

पकड़ खूब हिलावे जि

एक कटोरे में पानी

पर थोड़ा २ पानी छोड़

बटवा पकड़ करेले को

कोई चीज कलछी वगैरह

उतार ले ॥

सेम के बीज की कड़ी पकौड़ी ।

इसे सेम के बीज मिला पर पीठी के ऐना पीसे फिर घनिया, काली मिर्च, होंग मिला घोड़ी तो पकौड़ी बनाले बाकी दही में सभी पीठी को चोल कड़ी बनाये यह भी बड़ी स्वाद होती है और पकौड़ी बड़ी खस्ता होती हैं ॥

खाली घी में तले बीज भी बड़े स्वादिष्ट होते हैं । आलू की तरफारों में अथवा देगम के साथ भी अच्छे होते हैं ॥

रतालू ।

कोमल रतालू घी के खील के छोटे २ टुकड़े बनाले और बटवें में होंग, जीरे और मिर्च का ठीकादे घी अधिक रखे फिर इन मसालों को घामी ढाल के पीसे :—

दानों जीरा, बड़ी लायची के दाने, जायत्री, सेण्ट, घनिया, काली मिर्च, हल्दी जय इन मसालों को पीसले तब रतालू के टुकड़ों में मसाला मिला ठीक दे और भून कर बटवा ढांक दे घोड़ी देरी के उपरान्त घोड़ी दही ढाल के मध्यम आंच पर रख दे और उतारने से कुछ पहिले अमचूर ढाल दे घोड़ी देर आंच पर रख उतार ले ॥

इसी प्रकार से सेंगरी सेंगर, बण्डा, गोभी, खरबूजा, मटर की फली आदि साग भी बनायें ॥

नारियल की सीठी पूरी, रोटी या पराठा ।

इसके बनाने की दो विधी हैं एक तो यह कि अच्छी ताजी नारियल की गिरी को महीन सुरब या महीन कतले बना पत्थर के खल में फूट डाले और फिर कपड़े में रख

और पीछे से कपड़े की बँधी दही छोड़ कुछ देर आंच देकर उतार ले ॥

### सूँ ग की ।

सूँ ग के दाल की पीठी १ सेर, दही आध सेर, दारचीनी २ माशा, लौंग, इलायची चार चार माशे, हल्दी २ माशे, अदरक का लच्छा १ छटांक, लाहौरी नोन ३ तोला, प्याज १ पाव, लहसुन २ तोला ॥

पहिले पीठी में आधा मसाला मिला के घी में पकौड़ी तले उसके बाद घी में प्याज तल के प्याज निकाल ले और उसी घी में बचा हुआ मसाला डाल के पकौड़ियों को छोड़ ऊपर से दही छोड़ के दम पर रख दे ॥

### उरद की ।

घाये उरद का आंटा १ सेर, घी १ पाव, दारचीनी १ माश, लौंग १ माशा, अदरक ६ माशा, काली मिर्च २ माशा, प्याज १ छटांक, हल्दी ५ माशा, नमक १ तोला ८ माशा, पान १० पत्ते ।

पहिले आंटे में अदरक का अर्क नमक और आधा मसाला पीस कर मिलावे और पानी से गूंधे इसके बाद गूंधे हुए आंटे में अदरक का अर्क नोन और आधा मसाला मिला के तथा कद्दूकस की निकाली सूली उवाल निचोड़ उसी आंटे में मिला कर घी में पकौड़ी या सकरपारा तलले फिर दूसरा घी घड़ा अथवा उसी घी में प्याज तल के निकाल ले और दही में घोल के आधा मसाला जो बचा हुआ है ढाल दे जय दे उवाले जा जाय तब पकौड़ी ढाल के सुँह बन्द कर दम पर रखे ॥

पहिछे आम को पो के ऊपर का छिलका उतार के पघरी में रखता जाय। जब सब आम छिल जायें उन्हें मसल के गुठली भलग कर गूदे को अच्छे साफ मजबूत (पर बहुत गाढ़ कपड़ा न हो) कपड़े में भली प्रकार छान ले। फिर उस रस को कलई की हुई कड़ाई में रख आग पर चढ़ा दे और बीघर में चमचे से पोढ़ा २ ताजा गाढ़ा घी में छोड़ता जाय और लकड़ी की बुरखनी से घोंटता जाय फिर आग पर से उतार ले ॥

बाकी बनाने लायक सुकेद चीनी की चाशनी बना लो और उस चाशनी में रस मिला छोट्टी इलायची के दाने डाल पात या चाली जो कलई की हो उसमें डाल ले। दूसरे दिन तम जाने पर इच्छानुसार काट ले ॥

### कौले की लुङ्की ।

अच्छे बड़े कौले ५० उन्हें खील के छिलका फेंक दे और कोभों को भी खील उनका छिलका सूत और बीज साफ कर जीरे निकाल ले और कांच या मिट्टी के बर्तन या पघरी में रखे, ऊपर से खूब मीठी ठन्डी जमी हुई दही अंदाज की और बढ़िया गुणवत्तल भांध सेर डाले और जरा सा सेंधां नेम और अंदाज की सुकेद चीनी मिला के खूब मिला ले और महीन कपड़े में दान के ऊपर से जरा सा कपूर और कुछ इलायची छोटी का दाना और फूटी खामी सेांठ मिश्रा के दो घंटे ढांक के रहने दे। चाशनी जोड़ चलट पुलट कर लो और जरा सी छांच पर जब दाना पहने लगे तब उतार लो। २४ घंटे तक इनका नहीं घिगड़ता ॥

निचाड़ ले और उसी रस को आंटे में डाले । दूसरी विधि यह है कि नारियल को कुरो डाले और उसे साने हुए आंटे में मिला ले और जी चाहे तो उसमें थोड़ी चीनी भी मिला ले पर चीनी से बेलने में आंटा बह जाता है ॥

नारियल मिले आंटे की छोटी २ पूरी बना ले सावधानी से घी में तल ले और धीरे से झरने से निकाले । इसी प्रकार रोटी और पराठा भी बनता है परन्तु पूरी ही उत्तम होती है ॥ यह पूरी गरम ही खाने में अधिक स्वाद होती है ॥

### कांजी ।

उरद की पीठी १ सेर, लौंग १ माशा, इलायची दाना ६ माशा, काली मिर्च ६ माशा, लाल मिर्च १ तोला, जीरा सुफेद ६ माशा, होंग १ माशा, अदरक १ तोला, नमक २ तोला, सब मसाला पीठी में मिला पकौड़े तल के ठंडे पानी में छोड़ता जाय । उसके बाद नमक ४ तोला, लाल मिर्चा २ तोला, राई १ छटांक, हल्दी १ तोला, सब मसाला पीस के पकौड़ी में मिला शमृतवान में तीन रोज रखे तीसरे दिन १॥ सेर पानी छोड़ के फिर तीन दिन रख चौथे दिन काम में लावे ॥

### पक्के आम की बरफी ।

उत्तम जातिका अच्छा बड़ा गूदेदार मीठा आम इस काम के लिये होना चाहिये । जो आम का स्वाद बिगड़ा या खटा होगा तो बरफी का भी स्वाद बिगड़ जायगा इससे पहिले ही चीख के आम ले ॥

पहिले शाम को घों के ऊपर का खिलका उतार के पचरी में रखता जाय। जय मय शाम खिल जायें उन्हें मसल के गुठली बलग कर गूदे को अच्छे साफ मजबूत (पर धहुत गाढ़ा कपड़ा हो) कपड़े में भली प्रकार छान ले। फिर उस रस को कलई की हुई कड़ाई में रस आग पर चढ़ा दे और बीच में चमचे से घोंड़ा २ ताजा गाया घी में छोड़ता जाय और लकड़ी की बुरखनी से घोंटता जाय फिर आग पर से उतार ले ॥

बराफी बनाने लायक सुकेद चीनी की चाशनी बना ले और उस चाशनी में रस मिला छोटी इलायची के दाने डाल रात या घाली जो कलई की हो उसमें डाल ले। दूसरे दिन आग पर ब्रह्मानुसार काट ले ॥

### कौले की लुङ्की ।

अच्छे धड़े कौले ५० उन्हें खील के खिलका फेंक दे और कौओं की भी खील उनका खिलका सूत और बीज साफ कर जीरे नेकाल ले और कांच या मिट्टी के बर्तन या पचरी में रखे, ऊपर से खूब मीठी उम्दी जमी हुई दही अंदाज की और बड़िया लायजल भाघ सेर डाले और जरा सा सेंधा नोन और अन्दाज की सुकेद चीनी मिला के खूब मिला ले और महीन कपड़े में आग के ऊपर से जरा सा कपूर और कुछ इलायची छोटी का तमा और कूटी खानी सेांठ मिला के दो घंटे ढांक के रहने दे। चाशनी छोड़ उलट पुलट कर ले और जरा सी आंच पर रखो। ये दाना पड़ने लगे तब उतार ले। २४ घंटे तक इसका स्वाद वहीं बियहता ॥



## मीठी कचौरी ।

इस कचौरी में सेर में आध पाव घी का मीथन देना चाहिए फिर गरम पानी में मैदा साने और मिश्री के रवे, पिस्ता कतरा, छीले बादाम की गिरी, अदरक का रस, दारचीनी, लौंगचूरा एक में मिलावे । इन सब को तैयार मैदे या आटे में भर के कचौरी तले ॥

## बालूसाही

एक सेर बढ़िया मैदा पानी में रख आध पाव घी मिला ऊपर से एक कपड़ा ढांको फिर आधे घंटे बाद थोड़ा दूध मिला भली प्रकार सान के छोटी छोटी टिकिया बना घी में तले जब बादामी रंग हो तब उतार ले और चाशनी में मिलावे ॥

## किशमिश का मोहनभोग ।

अच्छी चुनी बिनी साफ की हुई किशमिश १ सेर, घी आध पाव, चीनी १ पाव । किशमिश को पानी में खूब धो डाले और घी को कढ़ाई में रख आंच पर चढ़ा दे और उसमें किशमिश छोड़ बरोबर चलाता रहे, जब किशमिश गल जाय तब उसमें चीनी का रस छोड़ दे और चलाता जाय गाढ़ा होने पर उतार ले और छोटी लायची के दाने छींट दे ॥

## मालपूआ

उम्दा आंटा १ सेर, चावल का आंटा तीन पाव, चीनी का गाढ़ा शरबत जिसमें आधा दूध आधा पानी डाले और

इ भाँटे में हाल के सूय फेंटे परन्तु उसे न तो बहुत गाढ़ा  
 और न बहुत पतला करे ऐसा रहे कि कढ़ाई में हालते ही  
 न जाय । जब घोल के तैयार हो तब महीन कतरी गिरी,  
 मूत काली मिर्च, जरा सी शोंफ हाल तेज आंच पर तई  
 कढ़ाई (विशेष) में घी भर के चढ़ा दे, कटेरे में ऊपर कही  
 मात्र घोड़ी २ घी में खोढ़े, खोढ़ते ही जब घी में फैल जाय तब  
 उसे से उलट पुलट कर सेंकता और उतारता जाय ॥

खोआ या खाना (फटा दूध) का पूआ ।

मैदे में खोआ या खाना सूय मिला ऊपर कही रीति  
 से बना ले ॥

### खुरचन चाशनीदार ।

एक साफ कढ़ाई में ३ सेर चम्दा दूध घूल्हे पर चढ़ा दे  
 और बराबर चलाता रहे और जब आधा दूध रह जाय तब  
 नवमें दस बारह चक्कासे हाल के घोंटे जब दूध सूत्र गाढ़ा हो  
 जाय तब ऐसा चलाये कि कढ़ाई के किनारों में न लगने  
 पावे । जब सूत्र ही गाढ़ा हो जाय तब घूल्हे पर से उतार ले  
 और पीतल की खुरचनी से कढ़ाई के चारों ओर से खुरच ले  
 और सूत्र हिला मिला ले, जब नरम कच्ची मोम के ऐसा हो  
 जाय तब उसमें छोटी इलायची के दाने दी तोला, अर्क केवड़ा  
 या गुलाब-मिठा पतला २ लम्बा या चिपटा कोई आकार  
 का छोटा २ थना घी में गुलाबी रङ्ग का भूमल और चीनी की  
 खुरचनी हाल के निकाल ले ॥

## मलाई की पूरी ।

दो कढ़ाइओं में दूध चढ़ा के कलछुल से खूब चलावे जिसमें खूब फेन उठे तब आंच खूब धीमी कर दे तब धीरे २ मलाई पड़ने लगेगी जब मलाई कुछ मोटी हो आवे तब एक कढ़ाई से धीरे २ मलाई उठा दूसरी कढ़ाई की मलाई पर डाले और इस कढ़ाई के दूध को फिर चला के छोड़ दे जब मलाई पड़े तो फिर उठा के उसी मलाई वाली कढ़ाई में रखे योंही तीन चार बेर मलाई उठावे और दूसरी कढ़ाई पर डालता जाय परन्तु ध्यान रहे कि दूसरी कढ़ाई जिसपर मलाई जमा रहे हो बहुत ही धीमी आंच पर रहे। जब मलाई की तह मोटी हो जाय तब बहुत सावधानी से मलाई की कढ़ाई से दूध निकाले पर थोड़ा दूध रहने दे और भूमल पर थोड़ी देर रहने दे, जब मलाई सूखी सी हो जाय और दूध कुछ न रह जाय तब धीरे और बड़ी सावधानी से उठा के कढ़ाई में डाल पूरी के ऐसा तलले परन्तु ध्यान रहे कि आंच खूब धीमी हो नहीं तो मलाई गल जायगी, जब पूरी तैयार हो जाय तब दुबारा या बूरा ऊपर से छोड़ दे ॥

## खोये की पूरी ।

ताजे मैदे में सोयन मिला सान के रखे फिर थोड़े से ताजे खोये को खूब मलदल लो जिसमें गुठली न रहे। पहिले मैदे को बेल के दो पूरी भलग रखो फिर खोये की पतली पूरी बना के दो मैदे की पूरीओं के बीच खोये की पूरी रख फिर बेल के चूल्हे पर कढ़ाई में घी तैयार कर पूरी तले और

ये चाशनीदार बनाना हो तो पहिले से पतली चाशनी बना के बड़े घासन में रख छोड़े पूरी उतारता जाय और चाशनी में मोड़ता जाय ॥

### मलाई का मीठा भुजियां ।

पहिले दूध की अच्छी मोटी दो सेर मलाई बनाले फिर बहारों पर एक मोटा लोहे का तया चढ़ा दो जब तया गरम हो जाय तब उसपर मलाई बिछा दो जब मलाई का दूध सूख जाय तब धीरे से चलट के जर से निकालो और फिर उसे घी में तल के दूसरे घासन में रख ऊपर से खीली और कतरी बादाम की गिरी, पिस्ता कतरा, इलायची दाने, लिंग की कतरा, काली मिर्च कां भूरे और ऊपर से चोड़ी चीनी छोड़ दे ॥

### शाहजहानी ।

बने का घेसन १ पाय, दही २ सेर, दारचीनी २ माथा, इलायची २ माथे, लिंग २ माथे, मेथी १ माथे, मिर्च ४॥ माथे, ची १ पाय, नेन ४ तोला । १८ तोला घेसन पानी में घोल जांच पर कढ़ाई रख खुब भूने जब खुब गाढ़ा हो जाय तब उसपर चकले पर बिछा छोटी २ चोखूटी टिकिया पूरी से कतर घी में तले ॥

दो तोला घेसन मिर्च का भूरे और नेन और दही तथा मेथी का ठीका देके टिकियाओं को छोड़ दे और जब दही भूने जाय तब गन्धद्रव्य हाल के उतार ले ॥

## मलाई की पूरी ।

दो कढ़ाइओं में दूध चढ़ा के कलछुल से खूब चलावे जिसमें खूब फेन उठे तब आंच खूब धीमी कर दे तब धीरे २ मलाई पड़ने लगेगी जब मलाई कुछ मोटी हो आवे तब एक कढ़ाई से धीरे २ मलाई उठा दूसरी कढ़ाई की मलाई पर डाले और इस कढ़ाई के दूध को फिर चला के छोड़ दे जब मलाई पड़े तो फिर उठा के उसी मलाई वाली कढ़ाई में रखे योंही तीन चार बेर मलाई उठावे और दूसरी कढ़ाई पर डालता जाय परन्तु ध्यान रहे कि दूसरी कढ़ाई जिसपर मलाई जमा रहे हो बहुत ही धीमी आंच पर रहे। जब मलाई की तह मोटी हो जाय तब बहुत सावधानी से मलाई की कढ़ाई से दूध निकाले पर थोड़ा दूध रहने दे और भूभल पर थोड़ी देर रहने दे, जब मलाई सूखी सी हो जाय और दूध कुछ न रह जाय तब धीरे और बड़ी सावधानी से उठा के कढ़ाई में डाल पूरी के ऐसा तलले परन्तु ध्यान रहे कि आंच खूब धीमी हो नहीं तो मलाई गल जायगी, जब पूरी तैयार हो जाय तब दुबारा या बूरा ऊपर से छोड़ दे ॥

## खोये की पूरी ।

ताजे मैदे में सोयन मिला सान के रखे फिर थोड़े से ताजे खोये को खूब मलदल लो जिसमें गुठली न रहे। पहिले मैदे को बेल के दो पूरी अलग रखो फिर खोये की पतली पूरी बना के दो मैदे की पूर्तियों के बीच खोये की पूरी रख फिर बेल के चूल्हे पर कढ़ाई में घी तैयार कर पूरी तले और

ये चायनीदार बमामा हो तो पहिले से पतली चायनी बना  
दे बासन में रख छोड़े पूरी उतारता जाय और चायनी में  
मोड़ता जाय ॥

## मलाई का मोठा भुजियां ।

पहिले दूध की अच्छी मोटी दही सेर मलाई बनाले फिर  
बहारों पर एक मोटा लोहे का तया चढ़ा दे जय तया गरम  
हो जाय तब उसपर मलाई छिछादे जय मलाई का दूध मूर  
जाय तब धीरे से उलट के जरा सेंक ले और फिर उसे घी  
में ताल के दूसरे बासन में रख ऊपर से खीली और कतरी  
बादाम की गिरी, पिस्ता कतरा, इलायची दाने, लींग की  
अमरत, काली मिर्च कां चूर्ण और ऊपर से, चोड़ी चीनी छोड़ दे ॥

## शाहजहानी ।

चने का घेसन १ पाय, दही २ सेर, दारचीनी २ माशा,  
इलायची २ माशे, लींग २ माशे, मेथी १ माशे, मिर्च ४॥ माशे,  
घी १ पाय, नोन ४ तोला । १८ तोला घेसन घामी में घोल  
आंच पर कढ़ाई रख सूख भूने जय सूख गाढ़ा हो जाय तब  
उतार चकले पर छिछा छोटी २ चौरूटी टिकिया छुरी से  
कतर घी में तले ॥

दे तोला घेसन मिर्च का चूर्ण और नोन और दही तथा  
मेथी का ठोका देके टिकियाओं को छोड़ दे और जय दही  
सूख जाय तब गन्धद्रव्य हाल के उतार ले ॥

### सूँग की पीठी के लड्डू ।

सूँग की ५ सेर दाल को खारी पानी में भिगो दे जब फूल जाय तब घी डाले और सिल पर खूब महीन पीस डाले और कढ़ाई में थोड़ा घी डाल के भूनता जाय और थोड़ा २ घी डालता जाय । उसी समय पानी में घोंल के केसर छोड़ दे फिर तिगुनी या चौगुनी चीनी की पतली चाशनी करके डाल दे और थोड़ी आंच दे उतार के लड्डू बनावे ॥

### भूनी सूँग के लड्डू ।

सूँग को भाड़ में भुनवा के गरम रहते घी चुपड़ चक्की पीस के छटांक सेर के हिसाब घी देके भूने और ऊपर के बिधान से लड्डू बनवावे ॥

इसी प्रकार उरद का भी लड्डू बनता है ॥

### मोहनभाग ।

#### अदरक का ।

खीला अदरक १ सेर, घी आध सेर, चीनी सुफेद १॥ सेर, मैदा १॥ छटांक, पहिले अदरक को पानी में उबाल उसी जल में सिल पर पीस डाले और उसमें मैदा मिला के और घी में भून डाले फिर एक तार बन्द चीनी की चाशनी जो पहिले बना के रख ले उसमें मिला ले ॥

#### बादाम का ।

बादाम की गिरी निकाल गरम पानी में भिगो के छील डाले । यह खीली गिरी १ पाव, चीनी सुफेद १॥ पाव, घी १॥ पाव ॥

दस सेर पानी हाल के पकाये, जय आधा पानी रह जाय तब  
उमे निकाल निघोड़ के तीन पाय ची में हाल धीमी आंघ पर  
हुला ले, जय गाढ़ा हो जाय तब चार सेर मिश्री की बाधनी  
में हाल हुल्ला बनाये और ऊपर से, यह ममाला छोड़े :—

सोठ दैतरा २॥	लायनीदाने २॥
जीरा चुकेद २॥	बंमलोचन २॥
जीरा स्याह १॥	दारचीनी २॥
धनिषा २॥	काली मिर्च २॥
तेजपात २॥	

### फिरङ्ग मनोहर ।

चीनी १ सेर, गेहूं का निशास्ता १ पाय, ची ११ पाय,  
बादाम की छिली गिरी २ छटांक ॥

निशास्ते को पानी में घोल वग्न में हाल एक तारबंद  
बाधनी में हाल घोट जय लूय गाढ़ा हो जाय तब घोड़ा पानी  
का छोटा देता और घोटता जाय फिर ची हाल के घोटे जय  
बाधनी छा जाय तब कपड़े बादाम हाल कर चमार में ॥

### तेशगी ।

सिद्धा २॥ पाय, चूरे का छोटा काथ बाध, घोड़े निक पीकी  
चूरे १ पाय, हॉन १ पाय, मिर्च १ पाय, ची ११ पाय  
हाला ॥

चूरे और हॉन छोटी काथ



कपड़े में रख खूब मल के कसके निचाड़ सब पानी फेंक दे पि  
घी में भूने जब सांधी गन्ध आने लगे अर्थात् खूब भून जा  
तब केसर मिली तीन तार बन्द चाशनी में मिला आंच प  
चड़ा खूब घाटे जब पानी जल जाय खाली घी रहे तब उसमें  
कस्तूरी गुलाबजल में मिला छोड़ के उतार ले ॥

### शोभन मोहनभोग ।

चीनी १॥ सेर, मैदा २ सेर, घी २ सेर, जायफल २, दा  
चीनी ४ माशा, पिस्ता ८ तोला, बादाम ८ तोला, चहा  
मगज ८ तोला, कस्तूरी २ रत्ती, दूध १ पाव, गेहूं २ सेर ॥

मिठी के बासन में जल में गेहूं भिगा दे, तीन दिन के  
बाद जल बदल दे और तीन दिन रहने दे, सातवें दिन पानी  
से निकाल गेहूं धूप में सुखा ले और चक्की में पीस आंटा  
बना ले । इसमें का १ पाव आंटा और मैदा तथा चीनी आध  
सेर जल में मिला तेज आंच पर चढ़ा खूब चलावे जब पक  
जाय तब घी डाल अङ्गारों पर रख चलावे जब खूब भून जाय  
तब उतार हाथ में घी लगा खूब मसले और फिर बाकी सब  
मसाला मिला जरा अङ्गारों पर रख चला के उतार ले और  
भोजपत्र में लपेट ऊपर कच्चा सूत बांध के रख दे । यह बड़ा  
बल कारक है ॥

दलुआ ।

पेठा ।

पांच सेर पके पेठे के गूदे को कलई किये हुए बासन में



पाव घी का मीयन देके गूंधे । आधा साबूत जीरा और आधी काली मिर्च का चूरा उसी में खूब मिला ले और आधी छटांक घी मिलावे । मैदा में १॥ छटांक घी मिला गूंधे और उर्द का आंटा मिला वाकी केसर और मसाला मिला सबको एक में मिला दलमल के छोटी २ टिकिया बना के घी में तल ले ॥

### अदरक की टिकिया ।

मैदा २॥ पाव, पीसी अदरक १ पाव, उर्द का आंटा २ छटांक, मिर्च १ तोला, दारचीनी ६ माशे, नोन १ तोला, घी आध सेर । उर्द के आंटे में आध पाव घी मिला कर साने और साथही अदरक भी मिलावे, १ छटांक घी में मैदा गूंधे फिर सब को एकमें मिला पानी से कड़ा साने और सब मसाला मिला छोटी २ टिकिया बना घी में तल ले ॥

### अचार ।

#### छोहारा ।

गुठली निकाला छुहारा १ सेर । अमचूर आध सेर ।  
साफ की हुई किशमिश १ सेर । सांठ १ पाव ।  
इन सब चीजों को ६ सेर अच्छे सिरके में तीन सेर सुफेद चीनी मिला के १५ दिन धूप में रखे ॥

#### चाशनीदार ।

सलगम और चाकन्दर १ सेर, सिरका १ सेर, पुदीना १० माशा ॥

चीनी सुफेद तीन पाव । चोकन्दर और शलगम के टुकड़े कर पानी में उबाल डाले । चीनी और सिरके की चाशनी कर शलगम और चोकन्दर के टुकड़ों को डाले, ऊपर से मुदीना डाले और तैयार होने पर उतार ले ॥

### आयी गाजर ।

गाजर ५ सेर, राई ३ छटांक, लाल मिर्चा आध पाव, नीम आध पाव, पानी ६ सेर । गाजर के छोटे टुकड़े कर उबाले गलने पर उतार के छीले उसके बाद नमक, काली मिर्च, राई पीस कर मिलावे, तीन दिन तक असृतयाम में सब चीज मिला के रहने दे, चौथे दिन गरम पानी उसमें ६ सेर डाले जब खटाई आ जाय तब खाने के काम में लावे ॥

### मुनक्का—आवजीश का अचार ।

बड़ा मुनक्का या आवजीश को चो पोछ के साक कर उन का बीज फेंक दे ॥

मुनक्का १ सेर, बड़ी इलायची के दाने २ तोला, लिंग २ तोला, अनिसा का चावल २ तोला, दारचीनी २ तोला, काली मिर्च २ तोला, नीम २ तोला, काला जीरा ६ माशे । इन सब को पीस के मुनक्कों में भरे जो बचे ऊपर लगा दे और मिट्टी या चीनी के बासन अथवा कांच की अचारी में रख ऊपर से १ नीयू का रस छोड़ के मुंह बांध के रख दे । जब रस सूख जाय तब फिर बाध सेर नीयू का रस डाल दे । बीच २ में धूप दिखा दिया करे ॥

पिण्ड खजूर को भी यों ही बनावे पर उसमें अनानास का ॥

### नारियल का अचार ।

ताजी नारियल की गिरी १ सेर, इलायची दाना १ तोला, नीबू का रस १ सेर, अनार का खिलका सुखा के उसका चूर्ण १ छटांक, सब चीजों को एक में मिला गिरी का टुकड़ा उसमें मिला वासन में रख दस रोज तक दिन रात खुली जगह में रख धूप और ओस खिलावे ॥

### बरफ जमाने की विधी ।

दूध को ऐसा आँटावे कि आधा रह जाय तब अन्दाज की चीनी या मिश्री पीस के डाले और थोड़ा अर्क गुलाब या केवड़ा डाले सांचे में (कुलफी में) दूध भरे और ढकना लगा चारों ओर साना हुआ आँटा लगा दे फिर एक बड़ी मिट्टी की हांडी में सजा दे और ऊपर नीचे बरफ के टुकड़ों की तह दे और हर तह में थोड़ा २ नमक, शोरा और नौसादर भी रखे ऊपर से हांडी का मुँह ढांक एक भारी कम्मल में हांडी लपेट दे और थोड़ी २ देर में उस गठड़ी को धीरे धीरे हिलाता रहे। पन्द्रह बीस मिनिट में तैयार हो जायगा तब कुलफी का मुँह खोल दोनें हथेली के बीच रख घुमा के उलट ले बरफ तैयार जमी हुई निकल आवेगी ॥

जिस चीज की कुलफी जमानी हो इसी प्रकार जमावे ॥

### भांग की माजून ।

सूसली सुफेद १॥  
छोटी इलायची ॥६

भांग घोई ५।  
चीनी सुफेद ५१॥

जायित्री १२

घी गी का ५॥

जायफल १२

शांती का घरक

केसर १२

गुलाब का अतर ४ रत्ती

यादाम की छिनी गिरी ५=

रोआ ५१

मिथ्री ५

पहिले जहाँ तक हो भांग को कई घेर सूख पोये और ऐसा चुने की एक भी चीज न रह जाय तब दूध को आग पर चढ़ा के भौंटाये और भांग को एक कपड़े की पोतली में बांध दूध में लटका दे जब भांग का रस निकल जाये तब पोतली को निचाड़ के निकाल ले और दूध का रोआ बनाये और रोआ को घी में भूने तथा और सब दवाई कपड़खान कर रोआ में मिला चीनी की चाशनी हाल अतर हाल के घरकी जमाये ऊपर से यादाम कतरा और मिथ्री के टुकड़े हाल घरक चिपका दे नमजाने पर उतार लि ॥

## मोरब्बा ।

मोरब्बा फालसा ।

अधकबरा फालसा ५१

शक्कर सुफेद ५२

गरम पानी में फालसों को आध घंटी तक रहने दे जब फालसे गल जायें तब निकाल ठंडे पानी से धो डाले उसके उपरान्त शक्कर की चाशनी में हाल कर एक जोश देकर उतार लि और चाशनी से अलग करले ठंडा हो जाने पर फिर चाशनी में हाल कर घासन में रखे । यदि सुगन्धित करना हो तो केवड़ा या गुलाब का बूंद दो बूंद इतर हाल के मुंह बांध दे ॥

## मोरब्बा सेब ।

सेब ५१

शक्कर सुफेद ५२

पहिले सेब के टुकड़े काट के कांटे से खूब कोंचे और थोड़ा पानी डाल कर जोश दे । फिर उतार के पानी में से निकाल चाशनी में डाल थोड़ा जोश दे उतार के ढांक कर रख दे, बाद तीन दिन के फिर एक जोश देने ही से तैयार हो जायगा ॥

इसी प्रकार नाशपाती, गान्जर और आमले का मोरब्बा भी बनता है ॥

## मोरब्बा केला ।

अच्छे मोटे देख के कच्चे केले ५१ नाखून से उसका पूरा छिलका उतार एक एक के दो दो टुकड़े कर शक्कर सुफेद २ सेर, कागजी नीबू का अर्क, एक कलईदार डेगची में घास बिछा उसपर केले के टुकड़े सजा दे और थोड़ा पानी डाल आग पर चढ़ा एक जोश दे केले भाप में पका के उतार ले और ठण्डा कर चाशनी में डाल कर फिर जोश देके ठण्डा कर रख छोड़े ॥

## मोरब्बा कमरख ।

कमरख ५१ नमक ५१ दही ५१॥ नीबू कागजी १

कमरख को मिट्टी की हांडी में रख पिसा हुआ नमक डाल थोड़ा पानी दे चार घड़ी तक उस हांडी को खूब हिलावे फिर उस पानी को निकाल चूने का पानी डाल एक घड़ी के बाद उसे भी फेंक दे और दही छोड़ दे घंटा भर बाद शक्कर आठ तोला ४ माशा डाल कर जोश दे फिर बाकी शक्कर का शीरा बना कमरख को साफ कर इसमें डाले और जोश देके ऊपर से

नीबू का अर्क निचोड़े जब ठंढा हो जाय तब चतार घासन में रख दे ॥

### इमली का मोरब्बा ।

पक्की इमली का बीया निकाल हलका चयाल चीनी की चाशनी में हाल के पका लेवे ॥

अदरक का मोरब्बा योंही करे ॥

### अनानास का मोरब्बा ।

यथा विधी अनानास को छील के कुछ चयाल में फिर घूना लगा के रख छोड़े फिर साफ पानी से धो हाले अथवा पहिले घूने में भिगो दे पीछे चयाले और चतार के चाशनी में हाले और ऊपर से थोड़ा नीबू का रस हाले ॥

### मोरब्बा आलू बुखारा ।

आलूबुखारे को पहिले धो के साफ करले फिर पानी में भिगो दे चाशनी के अन्दाज का पानी हाल जब भीग जाय तब चीनी की चाशनी मोरब्बे के ढंग की कर लें और आलूबुखारा हाल दे और फिर जरा आंच दे चतार ले ॥

### हड़ का मोरब्बा ।

अच्छी बड़ी २ हड़ पानी में चयाल ले और साफ पानी से धो के कलईदार कढ़ाई में दो तारबन्द चीनी की चाशनी में हाल के पाक कर ले ॥

यह बड़ा गुणदाई मोरब्बा होता है ॥

### सुपारी का मोरब्बा ।

यह प्रसिद्ध मोरब्बा है परन्तु प्रायः मिलता नहीं है और



जो मिलता भी है तो उत्तम नहीं होता कारण प्रायः बनाने वाले पक्की सुपारी का बनाते हैं या नकली बनाते हैं इस लिये जानना चाहिये कि पक्की सुपारी का नहीं बनता उसकी बिधी यह है—

सुपारी १ सेर, पत्थर का चूना १ छटांक, सुहागा पीसा १ तोला, छोटी इलायची का चूर्ण १ तोला, गुलाबजल १ तोला ॥  
कच्ची सुपारी को पहिले छील के छिलका साफ करले और पांच सेर पानी में सुहागा और आधा चूना मिला सुपारी डाल २४ घंटे भीगने दें बाद उसके सुपारी को पानी में से निकाल ले और फिर सात सेर पानी बाकी चूना मिला आग पर चढ़ा दे और धीमी आंच रखे । तीन पहर की आंच दे, फिर उतार के साफ पानी से धो डाले । चीनी की एक तारबन्द चाशनी बना उसमें सुपारी डाल दे और तैयार होने पर गुलाबजल और सुपारी छोड़ के रख छोड़े ॥

### बंगला मिठाई ।

खाना ।

बंगला जितनी मिठाई बनती है प्रायः सब खाना की बनती है । दूध को चूना या खटाई डाल के फाड़ लेना पड़ता है । जब दूध फट जाय तब उसे गाढ़े कपड़े में घोटली बांध लटका दे जब सब पानी टपक जाय तब किसी थाली या लकड़ी के खानचे में रख हथेली से सूँच दलमल के उसकी गुठलियों को मिटा दे यही खाना है ॥

## छाना बड़ा ।

छाना में छाना (मेदे का उत्तम भाग) मिला हवेली से सूख मले । १ सेर छाना में पाव भर छाना पड़ता है । जय खूब मसल ले तब गोला २ लड्डू बना ची में तले जय लाल हो तो निकाल के गाढ़ी चीनी की चाशनी में छोड़ता जाय ॥

## लेडीगनि ।

एक सेर छाना, १ पाव सूती में मोयन दे छाना में खूब दल मल मिलावे और फिर जरा बड़े लड्डू बना ची में तले और चाशनी में फिरोवे ॥

## गोला संदेश ।

छाना १ सेर, चीनी का शरबत १ सेर, पहिले शरबत कड़ाई में आग पर चढ़ा उसमें छाना छोड़ सुखने से खूब चला चलत पलट कर भूने, ऐसा भूने कि छाना का रंग सुफेद ही बना रहे पर भुन जाय, ज्यों २ पाक गाढ़ा होता जाय त्यों २ चलाता जाय जय कुछ लस आ जाय तब थूल्हे पर से उतार खूब चलावे ठंडा होने पर लड्डू बना ले ॥

## मंडा ।

छाना ३ सेर, १ सेर सुफेद चीनी का पक्का रस, आंटा सूख गाढ़ा दूध । पहिले चीनी का रस आग पर चढ़ावे जय थुल थुले उठने लगे तब उसमें तैयार छाना छोड़ सूख चलावे और कुछ देर बाद दूध डाले और सावधानी से जल्दी २ सुखनी पलाता जाय जिम में गुठली न बंधे । चलाते २ जय लसदार

हो जाय तब उतार के कुछ देर चला, गोल बनना, हथेली पर रख चिपटा कर के रखता जाय ॥

### छाना की बरफी ।

१ सेर तैयार छाना चीनी के रस में मिला आग पर चढ़ा खूब चलावे जब गाढ़ा हो जाय तब उसको उतार के फिर चलावे जब पाक गाढ़ा हो जाय तब बाढ़दार थाली में डाल ऊपर से पिस्ता कतरा हुआ और छीली हुई बादाम की महीन कतरी गिरी और छोटी इलायची के छोड़े दाने ऊपर से छीट के रहने दे दूसरे दिन बरफी कतरले ॥

### पीठा ।

#### गोकुल पीठा ।

पहिले दूध में मैदा अथवा चावल का आंटा गूंध ले । और ताजा खोआ में छोटी इलायची का दाना मिला के कचौरी के ऐसा भर, लम्बा गोल चौखुटा जैसे आकार का चाहे बना ले और घी में तल के फिर चीनी की चाशनी में भिगो दे ॥

#### मूँग का भूजवा पीठा ।

भूनी मूँग की दाल को उबाल ले और मसल के उसमें चावल का आंटा मिला खूब फेंटे फिर उसमें नारियल का कुराआ हुआ चूर भरे और उपर की क्रिया से बना ले ॥

#### चिउड़े का पीठा ।

गरम दूध में चिउड़े को पहिले से भिगो रखे जब फूल

जाय तब उसमें घोड़ा छाना मिला सूय मसले और रोये का पूर भर ऊपर कही विधी से घनाये ॥

### पकड़े केले का पीठा ।

चायल पीसा, पकड़ा केला, चीनी दुधारा, सब को दूध में साने और नारियल कूटा हुआ घोड़ा मिलाये, छोटी इलायची के दाने डाल, मोल या चिपटा घना ची में तले और फिर चाथनी में भिनाये ॥

### मीठा रस भरी बुंदिया की खीर ।

पहिले दूध को आंच पर चढ़ा खुब गाढ़ा करे पर मलाई न पड़ने दे और घोटता जाय फिर कतरा वादाम और पिस्ता, किशमिश, इलायची का दाना छोड़ तैयार बुंदिया छोड़ दे और सुय घीमी आंच चोड़ी दे, तब उतार के दो एक बूंद गुलाब का अंतर मिलाये ॥

### सिंघाड़े की लपसी ।

जो हरा सिंघाड़ा मिलता हो तो उसे खील के सूय महीन पीस ले और जो अतु न हो तो सिंघाड़े का बुंदिया आंटाये ॥ दूध को अघिंट कर उसमें चीनी और सिंघाड़ा डाल खुब घोटें जय रखड़ीसा हो जाय तब इलायची दाना, कपूर और गुलाब का अंतर डाल के उतार ले ॥

### मूली की खोलाची ।

अच्छी मोटी मूली को महीन कद्दूकश में उतारले और

निशोद के रस मिक्ताल हादि फिर उसी सूजी में पायस का तांटा, अदरक का लुण्ठ, छोटी इलायची के दाने का गुग्गुलु, काला जीरा, शीशं मय को एक में मिला ले और मक्खनपारे के दूध का घना घी में तल ले ॥

इसी प्रकार छोछा, मीरा, आदि का भी घनना है ॥

### चन्द्रकांन ।

कोरनी में नारियल को सुखन ले और उसमें रोड़ा मा रोछा मिला लीनी छुई यादाम की गिरी महीन कतरी, और पिस्ता महीन कतरा एक में मिला के चीनी के शरयत को आग पर चढ़ा इन चीजों को मिला दे, बीच बीच में चलाता जाय और जब सूख लम आ जाय तब बतार हिलाहुला के ठगड़ा कर उसमें इलायची का दाना पीसा, गुलाब का अंतर मिला एचेली से सूख दले फिर सांचे में भर निकाल ले ॥

इसी प्रकार छोड़े २ भेद से और भी मिठाइयां घनती हैं परन्तु विस्तार भय से अधिक नहीं लिखा गया ॥

### छाना की तरकारी ।

ताजा छाना के टुकड़े १ सेर ॥

नेन सेंधा १॥ तोला, अदरक पीसा ६ माशे, जीरा, काली मिर्च पीसी ६ माशा, हल्दी पीसी ६ माशे, धनिया पीसी २ तोला, घी एक पाव, इलायची, लैंग ६ माशा, तेजपात तीन चार ॥

पहिले छाना घी में तल ले जब आदामी रङ्ग आ जाय

सब उतार के रख ले और बोहे घी में तेजपात और जीरे व  
ऐंका दे हल्दी, मिर्च, अदरक छोड़ के बाकी मसाला थोड़े  
पानी में चोल छोड़ दे और जब तैयार हो जाय तब सल  
दाना हाल नोन हाल मुंह बन्द कर धीमी आंच में रहने दें  
और तैयार होने पर उतार ले ॥

## अंगरेजी तरकारी का मसाला ।

को

प्रिन्स आफ वेल्स खाते हैं ।

धनिया १ पाउण्ड	जायित्री ॥ आउन्स
मिर्चा १३ आउन्स	लौंग ॥ "
तेजपात ॥ "	स्याह जीरा ॥ "
सरसों २ "	हल्दी कूटी ८ "
लाल मर्चा ॥ "	नोन घीसा १ पाउण्ड
अदरक ॥ "	छिलारी बीज ॥ आउन्स

मक्खन बहुत दिन तक रखने का मसाला ।

दो भाग नोन एक भाग चीनी, एक भाग शोरा इन  
तीनों चीजों को एक में मिला ले । आध सेर मक्खन में १  
आउन्स ऊपर वाला घूरन मिला के बन्द घासम में रखे । इस  
विधि से बहुत दिन रह सकता है ॥

विलायत से इसी मसाले का बना मक्खन आता है जिसे  
"प्रिजर्व्ड" मक्खन कहते हैं ॥

## आमोनि के दो प्रकार हैं।

आमोनि एक प्रकार, दुसरे बीसी के आकार में, बल्ले के आकार में

मनुष्य के शरीर के दो भागों में आमोनि के दो प्रकार हैं।  
 1. आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 2. आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।

## दो प्रकार के आमोनि

1. आमोनि के दो भागों में से एक

2. आमोनि के दो भागों में से एक

आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।

## आमोनि के दो प्रकार

आमोनि के दो प्रकार हैं।  
 1. आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 2. आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।  
 आमोनि के दो भागों में से एक, जो शरीर के दो भागों में से एक है।

### रोज सिरप ।

लाल गुलाब के फूलों की पखड़ी १ आउन्स ॥

सुकेद चीनी १५ आउन्स, भाफ पानी १७ आउन्स । सबको मिला औंटावे जब रूब औंट जाय तब बहुत थोड़ा सा सलफ-रिक एसिड मिला दे लाल रङ्ग हो जायगा ॥

### आरेंज सिरप ।

चीनी की एक तार बंद चाशनी ७ आउन्स, टिंचर आरेञ्ज १ आउन्स, चाशनी में हाल के पका ले ॥

### रोज लजेन्जस ।

सुकेद चीनी ४ आउन्स, कारमिल रंग २ ग्रेन, गुलाब का बड़िया अंतर १ यूँद । पहिले चीनी की चाशनी बना थोड़ा रोद का पानी हाले फिर रंग उसके बाद अंतर हाल के सांचे में हाल ले ॥

### पिपरमेंट लजेन्जस ।

दो अंहे के भीतर की सकेदी, ६ आउन्स चीनी, ३६ यूँद आयल पीपरमेंट सबको मिला सांचे में टिकिया बना ले ॥

### विलायती बड़िया विस्कुट ।

रम्दा मैदा २ पौंड, कारयनेट एमोनिया ३ ग्राम, सुकेद चीनी ४ आउन्स, छारोट १ आउन्स, मसूरन ४ आउन्स १ अंहे की सकेदी, थोड़े दूध में सब चीज मिला गाढ़ा मूँध ले और फिर सांचे से काट तैयार तंदूर में १५ मिनट रख निकाल ले और गरम रहते टिम में बन्द कर दे । यह १ घण्टे तक न बिगड़ेगा ॥



### वाइन विस्कुट ।

मैदा आधा पाँड, चीनी ४ आउन्स, मक्खन ४ आउन्स, १ ड्राम कारवनेट आफ ग्लोमेनिया, २ अँडे की सुफेदी, विलायती मिरका या शराब घोड़ी, इन सबको एक में मिला ऊपर की विधि से बना ले ॥

### पिकनिक विस्कुट ।

दो आउन्स मक्खन को पहिले खूब फेट डाले फिर आधा पाँड मैदा, कारवनेट आफ सोडा १५ ग्रेन, चीनी २ आउन्स, दूध ४ आउन्स, सबको एक में खूब मिला के १ इंच मोटा और डबल पैसा या रूपयेभर के आकार की टिकिया बना ऊपर के ऐसा सेंक ले ॥

याद रहे कि सब प्रकार के विस्कुट में पकाने के पूर्व मोटी सुई से गोद अनेक छेद कर दे पर आरपार न हो ॥

### जिंजर विस्कुट ।

६ आउन्स मक्खन, २ पाँड मैदा, ३ आउन्स चीनी, अदरक का चूर्ण अंदाज के दूध में गूंध पका ले ॥

### सुगर विस्कुट ।

कैरेबेसीड, मैदा, चीनी, मक्खन, ब्राण्डी शराब और दूध से बनावे ॥

### एसेन्स आफ जिंजर ।

बैतरा सेाँठ का सहीन कपड़ छान चूर्ण २ आउन्स, लैंग आधा ड्राम, जायफल डेढ़ ड्राम, अलकोहल ८ आउन्स, इन

सब चीजों को घड़े मुँह की बोतल में भात दिन मिला के रख  
छोड़े फिर खान ले ॥

### लेमोनेड पूर्ण ।

एसेन्स आफ लेमन १॥ आउन्स      सुफेद चीनी २ पाउ  
टारटरिक ४ आउन्स      सोडा वाइकार्ब ॥ आउन्स  
सब चीजों को मिला सघे कांच के डाटदार शीशी में रख  
छोड़े, जब काम पड़े तो कांच या पत्थर अथवा मिट्टी के एक  
गिलास जल में १ घमचा छोड़ने से चम्दा बिलायती मीठा  
पानी बनता है ॥

### शरबत अनानास ।

अनानास के पानों में उससे दूनी चीनी मिला कर चाशनी  
कर ले, यदि और अच्छा बनाना हो तो उसमें थोड़ीसी गुलाब  
की पत्तियां डाल दे, या थोड़ी कस्तूरी मिला दे । यह शरबत  
दिमाग को ताकत देता है ॥

### जामुन का शरबत ।

जामुन का अर्क निकाल कर उसमें आध सेर गुलाब की  
पत्तियां और आध सेर पानी मिला कर उबाल ले, जब चायाई  
रह जाय तब उतनीही चीनी मिला कर शरबत बना ले ।  
२ तोला इसकी सुझाक है ॥

कै, जी मचलाना, पेचिश, और बवासीर इत्यादि को गुण  
करता है ॥

### फालसे का शरबत ।

काले रंग के मीठे फालसे लेकर पानी या गुलाब जल में मल के छान ले और उसमें दूनी चीनी मिला कर छौंटा ले ॥

यह शरबत गर्मी से उबक आना, खून का फसाद तथा पित्त जनित रोगों पर लाभ दायक है और यह स्वादिष्ट भी ऐसा है कि भोजन के साथ इसे खा सकते हैं ॥

### अंगूर का शरबत ।

आध सेर विलायती अंगूर लेकर एक साफ कपड़े में बांध कर उसका अर्क निचाड़ ले फिर उसमें साफ चीनी २ सेर मिला कर चाशनी कर लो, यह शरबत स्वादिष्ट तो हई है पर बहु-तसी बीमारियों में फायदा करता है और बल बढ़ाता है ॥

### शहतूत का शरबत ।

एक सेर लाल शहतूत को मल कर अर्क को छान लो फिर खाली अर्क को जोश देकर उसमें दो सेर साफ चीनी मिला कर शरबत बना लो । यह शरबत गर्मी और मुंह आने को बहुत लाभ देता है । २ तोला खोराक है ॥

### वेल का शरबत ।

आध पाव वेल की गिरी को आध सेर पानी में छौंटाओ जब आधा पानी रह जाय तब उसमें पाव भर चीनी मिला कर शरबत बना लो । यह शरबत दस्त को घट करता है और मेदे को ताकत देता है । खोराक १ तोले से २ तक ॥

### पुदीने का शरबत ।

हरा पुदीना आध सेर, पानी सवा सेर दोनों को छौंटा

ले जय आधा पानी जल जाय तय उसमें एक सेर साफ चीनी मिला चाशनी कर शरबत बना ले और उसी में तोले भर मसाली पीस के मिला दे ॥

यह शरबत उष्णकी, जी मचलाना और हिचकी को फायदा करता है ॥

### इमली का शरबत ।

दो सेर इमली को दो सेर पानी में ४ पहर तक भिगो दे फिर इस पानी को छान कर छीटाओ जय आध सेर पानी रह जाय तय तीन सेर चीनी मिला कर शरबत बनालो । खोराक इसकी ४ से ५ तोले तक है । यह शरबत दस्तावर है, लू लग जाने पर बहुत फायदा करता है । यह शरबत मही के बरतन में बनाना चाहिये ॥

### पान का शरबत ।

पकड़े हुये पान १०० कूट कर आध सेर पानी में छींटावे जय आधा पानी जल जाय तय उसे छान कर साफ चीनी मिला शरबत बना लो । यह शरबत गरम है सर्दी को दूर करता है, हाजमे को साफ करता है ॥

### अनार का शरबत ।

अनार दाने के रस में उससे दूनी चीनी मिला कर पकावे जय उसकी चाशनी तीन तार छोड़ने लगे तो उसे उतार के ठंडा कर लो और घीतल में रखदो, और घोड़ाघा गुलाब जल मिलादो ॥

### गुलाब का शरबत ।

राजी गुलाब की पत्तियां पावतर लेकर उसके आठ भाग

करो अर्थात् आधी २ छटांक हुआ, फिर ४ सेर पानी में वह आधी छटांक का भाग डाल कर औंटाओ जब आध सेर पानी रह जाय तब उसे छान लो, फिर दूसरा भाग उसी तरह पानी में औंटाओ जब आध सेर रह जाय तब छान लो इसी प्रकार आठो भागों को आठ दफे जोश देकर जब आठवां हिस्सा पानी आध सेर रह जाय तब ३ पाव साफ चीनी मिला शरबत बना लो, यह शरबत कांति बढ़ाता है और स्वादिष्ट है । यही तरकीब केवड़े इत्यादि के शरबत की है ॥

### शरबत शिगुफा ।

रुई के फूलों को गुलाबजल में औंटावे जब आधा जल बचे तब उससे दूनी चीनी मिला शरबत बना ले, खोराज इसकी २ तोला रोज है ॥

### शरबत सेवका ।

मिश्री १ सेर, सेव ५ छटांक, गुलाबजल आध पाव, घिसा हुआ मलयागिर चंदन ३ तोला ॥

मिश्री की एक तारबन्द चाशनी करे । सेव को छील के रस में खूब कूट कपड़े में छान के अर्क निकाल मिश्री की चाशनी में डाल के पकावे फिर चन्दन मिला के धोड़ी देर आग पर रख उतार ले और उसमें गुलाबजल मिला के ठंडा कर घोल में रस दे ॥

इसके सेवन से उन्माद, मूर्खी रोग का नाश होता है, माजी करस है, पुष्ट है, उदर विकार को नाश करता है ॥

॥ अन्त्य भाग समाप्त ॥

